



**Universidad Nacional Autónoma de México**

**Facultad de Estudios Superiores Iztacala**

**Sistema de Universidad Abierta Y a Distancia**

**PREJUBILACIÓN Y JUBILACIÓN:  
FORTALEZAS DE CARÁCTER Y BALANCE  
EMOCIONAL COMO AMORTIGUADORES  
DE LA ANSIEDAD ANTE LA JUBILACIÓN.**

**REPORTE DE INVESTIGACIÓN  
EMPÍRICA**

**QUE PRESENTA:**

**MARIANA YAEL MEZA SALAS**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

**LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA**

**Director : María Del Rocío Hernández  
Pozo**

**Dictaminadores:**

**Secretario: Dra. Oralia Espinoza Montiel**

**Vocal: Mtra. Antonia Rentería Rodríguez**

**Dra. Sandra Cerezo Reséndiz**

**Dr. Luis Fernando Gonzalez Beltran**

**Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado  
De México**

**Junio, 2023**



Facultad de Estudios Superiores  
**IZTACALA**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Contenido

|  |           |
|--|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN .....</b>  | <b>4</b>  |
| <b>CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO.....</b>  | <b>6</b>  |
| <b>1.1 Carácter.....</b>   | <b>6</b>  |
| <b>1.2 Las Fortalezas de Carácter .....</b>  | <b>7</b>  |
| <b>1.3 Balance Emocional .....</b>   | <b>11</b> |
| <b>1.4 La adultez media y adultez tardía, etapas de la consolidación y posterior pérdida del trabajo e identidad. ....</b> | <b>15</b> |
| <b>1.5 Transición De Lo Laboral Al Retiro Definitivo, La Jubilación .....</b>  | <b>16</b> |
| <b>1.6 La Ansiedad En La Jubilación .....</b>  | <b>18</b> |
| <b>CAPITULO II. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....</b>  | <b>20</b> |
| <b>2.1 Justificación.....</b>  | <b>20</b> |
| <b>2.2 Objetivo general.....</b>   | <b>21</b> |
| <i>2.2.1 Objetivos específicos:</i>  | 21        |
| <b>2.3 Hipótesis .....</b>   | <b>22</b> |
| <b>CAPITULO III. MARCO METODOLÓGICO.....</b>   | <b>22</b> |
| <b>3.1 Método .....</b>  | <b>22</b> |
| <b>3.2 Tipo de estudio .....</b>   | <b>23</b> |
| <b>3.3 Diseño .....</b>  | <b>23</b> |
| <b>3.4 Población .....</b>   | <b>23</b> |
| <b>3.5 Instrumentos de medida.....</b>   | <b>24</b> |
| 3.5.1 Fortalezas de Carácter   | 24        |
| 3.5.2 Sensibilidad de la ansiedad  | 24        |
| 3.5.3 Balance Emocional  | 25        |
| <b>3.6 Procedimiento .....</b>   | <b>25</b> |

|  |           |
|--|-----------|
| <b>CAPITULO IV. RESULTADOS .....</b>   | <b>27</b> |
| <b>4.1 Análisis de Resultados .....</b>  | <b>27</b> |
| 4.1.1 Vinculación entre fortalezas de carácter y ansiedad global.  | 28        |
| 4.1.2 Vinculación entre Fortalezas de carácter y Ansiedad Global; en hombres prejubilados y jubilados.   | 30        |
| 4.1.3 Vinculación entre Fortalezas de Carácter y Ansiedad Social; en hombres prejubilados y jubilados.   | 32        |
| 4.1.4 Vinculación entre Fortalezas de Carácter y Ansiedad Cognitiva; en hombres prejubilados y jubilados.  | 33        |
| 4.1.5 Vinculación entre Fortalezas de carácter y Ansiedad Global, en mujeres prejubiladas y jubiladas.   | 35        |
| 4.1.6 Vinculación entre Fortalezas de carácter y Ansiedad Física, en mujeres prejubiladas y jubiladas.   | 37        |
| 4.1.7 Vinculación entre Fortalezas de carácter y Ansiedad Social, en mujeres prejubiladas y jubiladas.   | 38        |
| 4.1.8 Vinculación entre Fortalezas de carácter y Ansiedad Cognitiva, en mujeres prejubiladas y jubiladas.  | 40        |
| 4.1.9 Vinculación entre bajo nivel de ansiedad y Balance emocional   | 42        |
| De acuerdo a los perfiles afectivos importantes conceptos relacionados al balance emocional, propuesto por Schutz y colaboradores (2013) Se realizó un análisis de las fortalezas vinculadas a los perfiles emocionales de dicho modelo. | 44        |
| 4.1.1.1 Vinculación entre Fortalezas de Carácter con Perfil Auto realizado.  | 44        |
| <b>CAPITULO V. DISCUSIÓN.....</b>  | <b>50</b> |
| <b>CAPÍTULO VI. CONCLUSIONES .....</b>   | <b>52</b> |
| <b>REFERENCIAS .....</b>   | <b>55</b> |
| <b>A N E X O S.....</b>  | <b>60</b> |
| Anexo 1 .....  | 61        |
| Anexo 2 .....  | 63        |

# **PREJUBILACIÓN Y JUBILACIÓN: FORTALEZAS DE CARÁCTER Y BALANCE EMOCIONAL COMO AMORTIGUADORES DE LA ANSIEDAD ANTE LA JUBILACIÓN**

## **Introducción**

Siguiendo el concepto de Levinson sobre la crisis de la adultez tardía (45 a 64 años) (1996, Papalia, Wendkos y Duskin, 2010) en la cual, explica que el individuo se enfrenta a un cierre evolutivo que es la jubilación, y junto con la crisis también la pérdida definitiva de rol como trabajador; aunado al fuerte concepto hegemónico de “declive”, tanto físico como cognitivo a consecuencia de la edad; ambos conceptos predisponen al Prejubilado y Jubilado a entrar en un estado de incertidumbre que hace experimentar ansiedad a hombres y mujeres (Cruz, 2011)

La incertidumbre y miedo causados por la ansiedad en los prejubilados y jubilados, se puede sentir en cualquier etapa del proceso de la jubilación, el cómo el individuo afronte las situaciones que perciba como estado de peligro, será lo que le permita impulsarse o caer en un estado de ansiedad que conlleve a un estado displacentero (INEGI, 2021) ante la variedad de posibles afectaciones negativas físicas, emocionales y cognitivas; la Psicología Positiva aporta un enfoque que no se focaliza solo en los aspectos negativos que causan la ansiedad, sino, en los rasgos individuales positivos: las fortalezas de carácter, que funcionan como amortiguador para ellas, aspectos que influyen positivamente al bienestar (Zarvarce, 2011), satisfacción (Suppa, 2015) y felicidad del ser humano (Morales, 2014),

El carácter de una persona está basado en las diferencias de cada una y la concepción de su propia realidad, esta se va adquiriendo a lo largo de toda su vida

conforme se enfrenta a las diversas experiencias que le causaron conflicto y como es que formo su final adaptación a ellas, la connotación moral del carácter (Consentino, 2009) permite observarlo desde los rasgos de deber ser y no solo del tal cual es, agregando valor a ellos llevándolo por un camino de mejor comprensión y mejores experiencias de vida.

Estos rasgos esenciales del carácter son denominados fortalezas, estas son vistas moralmente como rasgos de una buena persona, agregándoles mucho valor por el aporte científico de Peterson y Seligman (2004) mediante su investigación y posterior clasificación de las fortalezas de carácter, gracias a esta aporte científico ha abierto un mundo que ellos mismos confirman con las más de 1 millón de respuestas recabadas de todo el mundo por medio de *big data*: que es, no importa de qué parte del mundo sea, a que cultura pertenezca o a que religión, las 24 fortalezas de carácter estratificadas en 6 virtudes son universales por tanto serán manifestadas por cualquier ser humano en diferente medida, de acuerdo a la siguiente clasificación: 1) Sabiduría: creatividad, amplitud de criterio, amor por aprender, perspectiva; 2) Coraje: honestidad, valor, persistencia, energía; 3) Humanidad: amor, amabilidad, inteligencia social; 4) Justicia: equidad, liderazgo, trabajo en equipo; 5) Templanza: humildad, prudencia, perdón, autocontrol, y 6) Trascendencia: apreciación de la belleza, gratitud, esperanza, humor.

Como segunda variable se describe el balance emocional, que, al igual que las fortalezas de carácter, las emociones se conocen y aprenden conforme a las experiencias que tiene el ser humano, la combinación de los afectos negativos y positivos, combinadas generan el concepto de balance emocional mediante una fórmula que divide al afecto positivo entre el negativo. Por otro lado, la magnitud de la expresión de afectos positivos y negativos resultan en 4 perfiles que describen tendencias particulares de comportamientos:

Auto realizado, Autodestructivo, afectos bajos y afectos altos (Schutz, Nima, et all, 2013)

Posteriormente se adentra al tema al que se enfoca la problemática de esta investigación: la Jubilación, abordando la formación del ser humano es su etapa de adulto medio y la inserción a un mundo laboral y desarrollo de su identidad y su transición a la etapa de adulto tardío donde ya la consolida y la pierde debido a los cambios físicos, mentales y emocionales que conlleva esta etapa, culminando con una crisis en la cual tiene un papel muy importante la jubilación y la pérdida del rol de trabajador definitivamente.

## **Capítulo I. Marco Teórico**

### **1.1 Carácter**

El carácter asume definiciones dentro de la RAE y también dentro de la psicología, en ambas coinciden en que son cualidades que diferencian a alguien en su manera de actuar, el carácter es utilizado de manera coloquial usado para decir que una persona tiene buen o mal carácter, lo importante no está en la concepción de una persona sobre lo que otra debe poseer, pues se está basando bajo la percepción de la realidad de cada externo de “lo que debería ser”, y no “la tal cual es”, dentro de la psicología positiva se retoma el aspecto ético del carácter, del “deber ser” pues relaciona al individuo y lo que le permite apreciar la excelencia, el buen vivir y el comportamiento moralmente deseable, tiene su base en los valores internalizados durante el desarrollo de experiencias humanas (Suppa, 2015, pp.46-48) que le permitieron actuar sin tantos conflictos, adaptando a lo que en el psicoanálisis se le conoce como la estructura del yo (consecuencias de los actos) al mundo exterior. (Izquierdo, 2002)

En la psicología positiva se estudia las experiencias subjetivas, los rasgos individuales positivos que Consentino (2010) denomina al carácter moral “entendido como

el conjunto de rasgos positivos esenciales para la comprensión del buen vivir psicológico”  
(citado en Suppa, 2015 pp.49)

## **1.2 Las Fortalezas de Carácter**

Durante el desarrollo de la psicología como ciencia antes del siglo XXI, se desterró la connotación moral pues era una alusión a características victorianas o puritanas de estricto código de conducta, recato y prohibiciones (Lozna, 2022) los esfuerzos de los psicólogos como Allport dedicado a la descripción de la personalidad, eliminó la connotación moral no usando los términos de carácter o virtud para enfocarlos a término de diferencias individuales, pensaba que sería más útil en el léxico para el aporte de la personalidad, dejando a las fortalezas de carácter superficialmente como parte del concepto de ser una buena persona (Consentino, 2009, pp.55-56) y no como un aspecto positivo modificable de la personalidad que se puede estudiar para un mejor afrontamiento de las experiencias humanas (Suppa, 2015, pp.46) a palabras de Zavarce (2011) la pauta moral no es lo que se busca enmarcar, sino más bien, los rasgos positivos que de ella derivan, como lo es que estos rasgos pueden mejorar a las personas, sus contextos y sus relaciones.  
(Zarvarce, 2011, p.31)

Es hasta el comienzo del siglo XXI que Peterson y Seligman realizaron un aporte sustancial hacia este aspecto positivo del carácter, “las fortalezas de carácter”, los autores desarrollaron una investigación sobre los comportamientos morales que tenían un impacto evidente y trascendente en el tiempo. Su búsqueda en las culturas filosóficas y religiosas como son el confucianismo y taoísmo chino, el budismo e hinduismo en el sur de Asia, judaísmo, cristianismo y el islamismo en occidente, en todas ellas coincidían las siguientes virtudes: coraje, justicia, humanidad, templanza, sabiduría y trascendencia,(Consentino,



2009, pp.56) la investigación sobre las fortalezas se realizó bajo la organización y supervisión de Chris Peterson y Martin Seligman terminado en el año de 2004, la culminación fue una herramienta de medición sobre las 6 virtudes y los estratos de 24 fortalezas llamado VIA Survey Values In Action Inventory of strengths por sus siglas en inglés, que fue comprobada bajo la evaluación en línea gratuita recabando más de 1 millón de respuestas de personas de todo el mundo, logrando la clasificación de las fortalezas universales que puede manifestar cualquier persona sin importar la religión, cultura, nacionalidad o sistema de creencias. (Niemic, 2019, pp.3)

La clasificación de Peterson y Seligman (2004) de las 6 virtudes con sus 24 fortalezas se define en la tabla 1:

**Tabla1**

*Clasificación de virtudes y sus fortalezas de Peterson y Seligman.*

| <b>Virtudes</b>  | <b>Fortalezas de Carácter</b>  |
|--|--|
| <i>Sabiduría y conocimiento:</i><br>Fortalezas cognitivas. | Creatividad: pensar en formas novedosas, productivas y adaptativas de hacer las cosas, no de forma precipitada, las decisiones son basadas en evidencias.                                      |
| Otorgan capacidad de adquirir y usar el conocimiento       | Curiosidad: tener interés por todas las cosas que se están viviendo, gusto por la exploración y descubrimiento, requiere regulación de la experiencia ante situaciones desafiantes.            |
|  | Amplitud de criterio: cambiar las propias creencias al evaluar y reflexionar a profundidad las opciones halladas.  |
|  | Amor por el aprendizaje: gusto e interés por adquirir e incrementar constantemente conocimientos y habilidades nuevas que provengan de cualquier fuente ya sea lugares, libros, personas, etc. |

|  |  |
|--|--|
|  | <p>Perspectiva: Forma de mirar la vida en muchos sentidos, representa un nivel superior de conocimiento que los demás pueden percibir sabiduría en él, pues es capaz de brindar consejo sabio que le dé sentido a la cosas.</p>  |
| <p><i>Coraje:</i> Fortalezas emocionales. Acciones consientes y de fuerza de voluntad realizadas para alcanzar objetivos ante adversidades y con la de incertidumbre de la propensión de no conseguirlo.</p> | <p>Honestidad: presentarse de una manera autentica con la verdad, mantenerse transparente.</p> <p>Valor: actuar voluntario venciendo el miedo y la intimidación ante una amenaza, desafío, dificultad o dolor, evalúa razonablemente las consecuencias y las acepta con la consigna de perseverar.</p> <p>Persistencia: continuación voluntaria de un comportamiento activo dirigido a una meta a pesar de los obstáculos y dificultades a fin de terminar lo que se inició, sintiendo placer en la tarea terminada.</p> <p>Energía: bienestar subjetivo de sentirse vivo, con energía y entusiasmo, relacionadas con factores somáticos físicos, como la ausencia de fatiga y buen funcionamiento corporal; y psicológicos, como un nivel emocional activo y positivo que refleja experiencias como una aventura.</p> |
| <p><i>Humanidad:</i> Fortalezas interpersonales. Son manifestadas en la interacción social, dirigidas a el cuidado, amistad, cariño y el acercamiento con otros</p>  | <p>Amor: orientación emocional, comportamental y cognitiva, valorando a las personas más íntimas con las que comparte cuidado recíproco.</p> <p>Amabilidad: disfrutar al tratar con dignidad, atención, ayuda y respeto a los otros haciendo favores y buenas obras.</p> <p>Inteligencia Social: capacidad de razonar, comprender y evaluar motivos y sentimientos de sí mismo y de los demás, brindando capacidad de adaptarse a diferentes</p>   |

|   |  |
|---|--|
|   | situaciones sociales.  |
| <i>Justicia:</i> Fortalezas Cívicas.<br>Promueven vida en comunidad saludable.  | Equidad: tratar a todas las personas de manera justa, determinando lo que es moralmente correcto e incorrecto.   |
|   | Liderazgo: cualidades de organización, influencia y motivación hacia el alcance de metas de un grupo en conjunta armonía.  |
|   | Trabajo en equipo: identificación y sentido de obligación para trabajar por un bien común y anteponerlo al interés propio.   |
| <i>Templanza:</i> Fortaleza de protección de excesos.<br>Favorecen la moderación de las necesidades considerando momento oportuno para la satisfacción sin el perjuicio de nadie. | Humildad: no busca ser el centro de atención, prefiere que los hechos como logros, talentos y méritos hablen por sí mismos, reconoce el valor de todas las personas y cosas, y como pueden contribuir al mundo, son abiertos a consejos e ideas nuevas aunque le sean contradictorias. |
|   | Prudencia; Resistencia de cumplir los impulsos inmediatos, pues tienen una visión de razonamiento práctico hacia el cumplimiento eficaz de objetivos futuros a largo plazo.  |
|   | Perdón: tendencia a elegir acciones positivas sobre las negativas hacia el trasgresor, elijen ser benevolentes, tolerantes, generosas y dar otra oportunidad en vez de tomar venganza.   |
|   | Autocontrol: regular de manera consiente lo que se siente y lo que se hace, ser disciplinado sobre las apetencias y emociones conforme un fin adaptativo, (ideales, normas, objetivos).  |
| <i>Trascendencia:</i> Fortalezas que conectan con el universo,  | Apreciación de la belleza y excelencia: capacidad de encontrar, reconocer y sentir sutiles emociones de admiración, asombro o éxtasis ante el entorno físico y   |

|  |  |
|--|--|
| Construyen conexiones con la inmensidad de lo divino y el universo, que brindan sentido y significado a la vida. | social.  |
|  | Gratitud: sentimiento de alegría expansiva y pacífica como respuesta de haberse beneficiado de alguna manera.  |
|  | Esperanza: se tiene una expectativa positiva ante los resultados deseados en el futuro, esto hace actuar de una manera en la que se supone se conseguirá aun sin tener la certeza y mantiene una actitud confiada y motivada dirigida hacia la meta. |
|  | Humor: tiene una visión alegre y serena, hace bromas, y hace reír a los demás permitiendo ver el lado positivo de las cosas ante la adversidad y en consecuencia tener un buen estado de ánimo.  |
|  | Espiritualidad: creencias y prácticas sobre una dimensión trascendente no física de la vida, estas creencias proveen de sustento emocional y modelan acciones, son fuente de bienestar.  |

Nota. <sup>a</sup> Zavarse (2011, p. 34-39). <sup>b</sup> Consentino (2009, p. 58-63). <sup>c</sup> Góngora, Vásquez, Hernandez, Romero, González, Gallegos, López, Castor, Meza, Álvarez (2019, p. 96).

### 1.3 Balance Emocional

Las emociones son la actividad psíquica resultante de los estímulos externos e internos (Lombardo, Enriques, Pantusa & Josefina, 2013) desde el punto de vista ontogenético, el ser humano no es capaz sino hasta el 3er mes de vida en tener respuesta emocional antes de esto solo se tiene una respuesta fisiológica y la respuesta emocional es atribuible a los procesos de aprendizaje social y la madurez biológica, (Ramos-Perez, Hernández-Pozo & Álvarez-Gasca, 2019) Fernández Abascal en 2009 y 2015 describen los procesos del origen de las emociones, estas pueden ser primarias, que son universales y son el resultado de un cambio en su exterior o interior justo en ese momento, las

emociones resultantes son las Negativas incluyen a) Ira, en respuesta a la frustración; b) Miedo, es la emoción más negativa e intensa del repertorio, y en menor intensidad se encuentra el disgusto y la tristeza; la única emoción positiva universal es la alegría pues puede ser reconocida en su lenguaje verbal y no verbal en la mayoría de las culturas. (Fernández & Abascal, 2009 y 2015 citado en Ramos, et al., 2019)

Las emociones secundarias son llamadas también emociones sociales, morales o autoconscientes, por lo descrito por Fernández, Abascal, Jiménez y Martín (2013) estas van sujetas a las normas y reglas sociales debido a que se aprenden de los grupos en los que se desarrolla, conforme el ser humano crece va adquiriendo significados de cada una de las emociones secundarias, cuándo se sienten y cómo se ven la respuesta fisiológica, por ejemplo si un niño se orina en la escuela y se le hace burla haciendo comentarios verbales como: –que asco, que sucio, debería darte vergüenza, etc.- Y no verbales como hacer caras desaprobatorias, jalones, etc. el niño entra en el proceso de hilar las situaciones, las normas y las emociones en la situación que enfrenta otorgándole un carácter proactivo y anticipatorio (Ramos, et al., 2019) este carácter anticipatorio no siempre será real u objetivo sino todo lo contrario se presentara como irracional y distorsionado dándole a las emociones negativas relevancia en las respuestas psicopatológicas como la ansiedad, la hostilidad o depresión (Ramos, et al., 2019) . A partir de este proceso donde se está expuesto a las diversas interacciones socio-emocionales se adquieren experiencias que podrán influir de manera directa en el comportamiento, desarrollando patrones de conducta y emoción ante cualquier situación durante toda la vida, esta es conocida como una herencia adaptativa. (Lombardo, Enríques, Pantusa & Josefina, 2013) esta herencia adaptativa será la que permita al ser humano estar en constante proceso de equilibrio de emociones, este proceso para regular las emociones puede disminuirlas o aumentarlas

conscientemente, y con la práctica deliberada podrá hacerlo inconscientemente de forma automática, (Lombardo, et al., 2013) mencionan que no hay antecedentes sobre si la regulación emocional sea buena o mala, estos serán mejores o peores dependiendo de la necesidad contextual del individuo y al afrontamiento adaptativo (herencia adaptativa) que manifieste.

En relación a lo que los afectos positivos y negativos generan en el ser humano Ramos, Hernandez y Álvarez (2019) describen que los afectos negativos además de desarrollar el carácter de anticipación y generar respuesta psicopatológica, también desencadenan un comportamiento de evitación generando un desajuste con la interacción con otros individuos, sin embargo también generan una acción inmediata durante una situación adversas; mientras que el afecto positivo impulsara mediante pensamientos mayormente adaptativos debido a que se derivan de un pensamiento crítico, creativo, abierto y flexible (Ramos, et al., 2019) . Esta comparación permite deducir que el predominio de uno u otro afecto permitirán tener una respuesta de acción frente a cualquier situación, pero dependiendo de cuál predomine será como la enfrente si son negativos será de respuesta inmediata o evitativa y si es positiva será para solucionar conflictos mediante pensamiento crítico.

En 2007 Archer, Adrianson, Plancak y Karlsson propusieron un modelo de perfiles realizando una combinación de ambos afectos empleando una matriz de dos por dos derivado de instrumento mayormente difundido en psicología el PANAS de Watson , Clark y Tellegan (Escala de Afecto Positivo y Negativo) dando los siguientes perfiles como resultado: Auto realizado (+AP,-AN) combinación de alto afecto positivo y bajo afecto negativo; Autodestructivo (-AP, + AN) bajo afecto positivo y alto afecto negativo;

Afectos bajos (-AP, -AN) bajo afecto positivo y negativo; Afectos Altos (+AP, +AN) alto afecto positivo y negativo (Meza, Hernández, Álvarez, et al, 2021)

**Tabla 2**

*Perfiles de afecto resultantes del cuestionario PANAS con el Tetra modelo de Schütz, Sailer, Nima, Rosenberg, Anderson, Archer y Garcia.*

|                              |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
|                              | AP (afecto positivo)<br>Bajo | AP (afecto positivo)<br>alto |
| (afecto negativo)<br>AN bajo | Afecto bajo (3)              | Auto-realizado (1)           |
| (afecto negativo)<br>AN alto | Auto-destructivo (2)         | Afecto alto (4)              |

Nota: Hernández-Pozo, Álvarez-Gasca et al, (2023)

Schütz y sus colaboradores en 2013, clasifican las características de cada perfil de afecto: (Meza, Hernández, Álvarez, et al, 2023)

**Tabla 3**

*Clasificación y características de los perfiles de afecto*

| <b>Perfil de afecto</b> | <b>Característica</b>  |
|-------------------------|--|
| Auto realizado          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel alto de felicidad.</li> <li>• Nivel bajo de depresión</li> <li>• Mayor satisfacción con la vida</li> <li>• Mayor afiliación social</li> <li>• Tendencia a la consecución de la metas.</li> <li>• Alto ocio activo.</li> <li>• Menor control mental</li> </ul> |
| Autodestructivo         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo nivel de felicidad</li> <li>• Bajo nivel de satisfacción con la vida</li> <li>• Ocio activo</li> </ul>   |

|                  |   |
|------------------|---|
| Alta afectividad | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Las mismas características del autor realizado</li> <li>• Alto control mental</li> <li>• Extroversión</li> </ul>   |
| Baja afectividad | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Altos niveles de felicidad</li> <li>• Niveles bajos de depresión</li> <li>• Satisfacción por la vida.</li> <li>• Afiliación social</li> <li>• Control mental</li> <li>• Baja consecución de metas</li> <li>• Bajo ocio activo</li> </ul> |

Nota: Meza, Hernández, Álvarez, et al, (2023, p.102)

#### **1.4 La adultez media y adultez tardía, etapas de la consolidación y posterior pérdida del trabajo e identidad.**

La adultez media, (de los 26 a los 45 años) es la etapa que se distingue por haber alcanzado el desarrollo psicosocial, económico, biológico y emocional; los adultos medios son capaces de asumir responsabilidades, retos y de sentirse satisfechos por la funcionalidad que tienen para sí mismos y para la sociedad (Alpízar, 2005).

Descrito por Meza y Villalobos (2008) esta edad es una etapa floreciente pues el adulto se percibe con mayor vigor, y la vida laboral, económica y social se encuentran estables, mientras que la personalidad ya se encuentra estructurada.

De acuerdo con Cruz (2011) la adultez implica una madurez emocional un alto grado de estabilidad emocional, un buen control de impulsos y una elevada tolerancia a la frustración; sin embargo, también puede considerarse como un periodo de estancamiento ya que es un tiempo de expectativas propias no cumplidas que se irán re direccionando hacia nuevos intereses por desarrollar (Rice, 1997 citado en Cruz, 2011).



Durante esta etapa se consolida la inserción profesional, esta tiene un rol importante de construcción de identidad debido a las experiencias enfrentadas y a las relaciones interpersonales concretadas (Alves, 2014)

En el inicio de la adultez tardía de los 45 a los 64 años (Alpizar, 2005); donde según Papalia, Wendkos y Duskin (2010) se comienza con cambios en la personalidad, atribuibles a la llamada crisis de la mitad de vida, también llamada por Levinson (1996) la crisis de la adultez tardía considerada inevitable (en Papalia, et al., 2010) esta crisis es desencadenada por la revisión y revalorización de la vida personal, las personas se encuentran en un periodo de cierre evolutivo enfrentando la aparición de la menopausia y andropausia, el declive del vigor físico, la jubilación y la adaptación inminente a la vejez, (Alpizar, 2005) al igual que al enfrentamiento de la crisis de identidad originada por los cuestionamientos sobre su mortalidad.

La adultez tardía es una faceta de múltiples cambios entre ellos la ya mencionada jubilación la cual conlleva de la misma manera una crisis o transformación, la llamada Transición trabajo- retiro laboral (Cruz, 2011).

### **1.5 Transición De Lo Laboral Al Retiro Definitivo, La Jubilación**

En México, normativamente hablando la jubilación es un término que está desapareciendo debido a la sustitución de este por *pensión*, mencionada en la Ley Federal del Trabajo (LFT), sin embargo la Ley del Seguro Social (LSS) aun incluye el término, el cual es definido por la RAE como “(...) la persona que cumplido con su ciclo laboral establecido, deja de trabajar por su edad y percibe una pensión.” (Sánchez, Morales & Ascensión, 2018)

A mención de Merino y Elvira (2011) la jubilación puede ser por cumplimiento de una edad avanzada, o a una temprana edad debido al cumplimiento de tiempo laborado por ley, en México son 1250 semanas cotizadas, estos últimos denominados Prejubilados, sin atañer el concepto de jubilado o prejubilado en ambos es ineludible presentar el proceso de la transición laboral al retiro definitivo, esta transición no puede ser comparada con cualquier otro abandono laboral, cambio de carrera o trabajo, pues como señalan Vega y Bueno (2000) el prejubilado y jubilado pierde esa posición central asumida durante la adultez media, que involucra varias pérdidas: el trabajo definitivo, la remuneración, y la identidad (Bossé, Aldwin, Levenson, Woekman- Daniels & Eker, 1990, en Chiesa & Sarchielli, 2008).

Según Vega y Bueno (2000, citado en Meza & Villalobos, 2008) la jubilación es un proceso continuo, Alpízar reconoce seis fases: euforia, ocupación, luna de miel, desencanto, reorientación, y estabilidad (Cruz, 2011). Merino y Elvira (2011) definen las fases conforme a las vivencias:

En la fase de *Euforia*, el jubilado presenta principalmente optimismo ya que especula llevar a cabo todos aquellos planes aplazados durante su vida laboral por diferentes situaciones; durante la fase de *Ocupación* se puede decir que el jubilado aún no contempla el retiro laboral como parte de su vida ya que continúa con las actividades de ocio planificadas, las reuniones con los amigos y su vida rutinaria; en la fase de *Luna de miel* se intenta llevar a cabo los planes aplazados que se pensaron con optimismo durante la fase de euforia; la fase del *Descanso* se presenta después de la gran actividad que desencadenó las tres fases anteriores reduciendo para ello la energía y actividad; para la fase del *Desencanto* el jubilado pierde la ilusión al comprobar que algunos de sus pensamientos positivos y planes aplazados no se cumplen por distintas razones, como la

economía, la salud, la familia, etc.; para la fase de *Reorientación* el jubilado hace una reevaluación de lo que sí les es posible cumplir asumiendo una percepción de proyectos más realistas; esta fase hace entrar a la fase de *Estabilidad*, el jubilado busca nuevas alternativas para el afrontamiento de los nuevos retos planteados y esto le genera una sensación de satisfacción, Merino y Elvira (2011, pp.88) mencionan también una última fase que es *el Logro* de asumir el nuevo rol de vida donde abandona el rol de jubilado, aunque Vega y Bueno expresaran que la jubilación es un proceso continuo (Meza & Villalobos, pp.186) Atchley indica que los jubilados no cumplirán necesariamente todas las fases, ni las experimentaran en el mismo orden, pues dependerá de las actitudes que adopten para enfrentar el cambio (Merino & Elvira, 2011, pp.88)

La última fase de la jubilación descrita sobre la adopción de un nuevo rol, tiene que superar la pérdida de imagen que se ve afectada por los estereotipos y desvalorización de la sociedad, que puede generar un vacío existencial (Alpízar, 2005).

### **1.6 La Ansiedad En La Jubilación**

La RAE (2022) define a la Ansiedad como el estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo; lo definido por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS, 2019, citado en INEGI, 2021) sobre la ansiedad expresa que “es un estado emocional displacentero acompañado de cambios somáticos y psíquicos, que pueden presentarse como una reacción adaptativa o como síntoma o síndrome que acompaña a diversos padecimientos médicos y psiquiátricos” (INEGI, 2021)

García (2009) expresa que la ansiedad se presenta cuando se prevé un acontecimiento futuro, cuando ya ha tenido lugar y cuando se decide afrontarlo.

La ansiedad por la jubilación es “un sentimiento de aprensión o preocupación por las consecuencias inciertas, imprevistas y potencialmente destructivas de la jubilación inminente” (Fletcher & Hansson 1991, en Chiesa & Sarchelli, 2008).

En el estudio realizado por Cruz (2011) sobre el retiro laboral y el ajuste a la jubilación, encontró que tanto hombres como mujeres experimentaban sentimientos de temor, ansiedad, optimismo, angustia y pérdida.

Los resultados de la encuesta nacional de bienestar auto reportado en 2021 arrojan que el 19.3% de la población adulta tiene síntomas de ansiedad severa, mientras que el 31.3% presenta síntomas de ansiedad mínima (INEGI, 2021)

Los aspectos de previsión de un acontecimiento futuro, el acontecimiento que se está suscitando y la confrontación de este, que García (2009) expresa como causantes de ansiedad concuerda con la transición trabajo - retiro laboral la incertidumbre a la que se enfrenta es debida a que cada uno de los aspectos mencionados por García (2009) conllevan el proceso de adaptación, una etapa de múltiples cambios que originan incertidumbre y miedo arrastrando hacia la afectación de las distintas esferas de la vida de la persona y su estructura son los acontecimientos que, en la actualidad no todos eligen, el jubilado pudo no incursionar en el matrimonio o no formar una familia, desarrollándose en su ámbito social y/o dedicarse al deporte u ocio, mientras que otros procrearon hijos y estos puede que estén en la transición hacia la adultez joven y comiesen a experimentar su independización (Alvizar, 2011) por lo que el jubilado se enfrentara al mismo tiempo al llamado nido vacío, o enfrentarse a una situación de viudez, separación de la pareja sentimental, pérdida de los padres, hermanos o amigos cercanos con los que compartía vínculos, (Meza & Villalobos, 2008) en cuanto a la economía puede que perciba una pensión más baja que el salario obtenido por su desempeño en el trabajo y creer que esto es

un castigo, (Alvizar, 2011) que sienta la inclemencia del deterioro de sus capacidades físicas, así como también comenzar con los procesos hormonales de menopausia y andropausia, el cúmulo de estos cambios hace que el jubilado comience a visualizar de manera real la pérdida de su autonomía (Meza & Villalobos, 2008).

La sensibilidad a la ansiedad según Sandin, Valiente, Chorot y Santed (2005) la consideración de la sensibilidad a la ansiedad (miedo a los síntomas de la ansiedad) es propuesta como factor de predicción y evolución de los trastornos de ansiedad como el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TGA). Las sub-escalas están relacionadas con el desarrollo de otros trastornos, Zinbarg et al. (1997, citado en Sandín, et al., 2005) relaciona la Ansiedad física con el trastorno de pánico, mientras que a la ansiedad social está relacionada estrechamente con la fobia social; Taylor, Koch, Woody y McLean (1996, citado en Sandin, et al, 2005) asocia la ansiedad cognitiva con el trastorno de depresión mayor.

## **Capítulo II. Problema de Investigación**

### **2.1 Justificación**

La ansiedad es una emoción universal, esta se puede sentir en cualquier situación que nos cause preocupación y miedo, en este sentido la ansiedad nos coloca en un estado de alerta y defensa ante esa situación que enfrentamos, el cómo se maneja la ansiedad dará como resultado sintomatología que en ocasiones es favorecedora pues impulsa al cambio, y en muchas otras genera un nivel alto de síntomas que afecta a la salud y el bienestar de la persona, la jubilación es una situación que genera cierto grado de ansiedad pues la persona se enfrenta a una pérdida de rol de trabajador y con ella una serie de incertidumbres que

despierta este sentido de defensa debido a los múltiples cambios a los que se enfrenta, tanto físicos, económicos, cognitivos y sociales.

Algunos síntomas como el incremento de la presión arterial, intolerancia muscular, inestabilidad respiratoria entre otros síntomas de ansiedad leve se pueden llegar a convertir en trastorno de ansiedad generalizada (Moreno, 2020) y que según el DSM-5 (2015) la ansiedad generalizada está asociada a los trastornos psicóticos, bipolares y depresivos, que afectará en mayor grado tanto la salud subjetiva y física; la jubilación es una situación que genera ansiedad debido a la crisis del adulto tardío, causado por las pérdidas y cambios simultáneos como lo es el abandonar el rol de trabajador y los inminentes cambios físicos, económicos, cognitivos y sociales.

La importancia de este estudio radica en identificar los aspectos positivos que coadyuven a futuras investigaciones en los adultos que enfrentan ansiedad ante la crisis de la adultez tardía y la jubilación desde el enfoque de la psicología positiva y desarrollar acciones psicológicas con base a los aspectos positivos que manifiesten los individuos para la mejora posible ante las situaciones adversas.

## **2.2 Objetivo general**

Obtener información que permita la identificación de las fortalezas de carácter relacionadas a un bajo nivel de ansiedad y un balance emocional en prejubilados y jubilados.

### ***2.2.1 Objetivos específicos:***

- 1) Estudiar las fortalezas de carácter con relación a la variable: nivel bajo de ansiedad global en prejubilados y jubilados.
- 2) Estudiar las fortalezas de carácter con relación a la variable: nivel bajo de ansiedad física en prejubilados y jubilados.

- 3) Estudiar las fortalezas de carácter con relación a la variable: nivel bajo de ansiedad social en prejubilados y jubilados.
- 4) Estudiar las fortalezas de carácter con relación a la variable: nivel bajo de ansiedad cognitiva en prejubilados y jubilados.
- 5) Estudiar las fortalezas de carácter con relación a la variable buen balance emocional.

### **2.3 Hipótesis**

Hipótesis descriptiva: Las fortalezas de carácter y el balance emocional servirán como amortiguador para la ansiedad en prejubilados y jubilados

Hipótesis nula: El nivel bajo de ansiedad no se asocia con ninguna de las fortalezas de carácter.

Atendiendo los planteamientos anteriores la pregunta de investigación que se intenta resolver es la siguiente:

¿Existe una relación entre las fortalezas de carácter manifestadas en prejubilados y jubilados mexicanos para que presenten balance emocional y bajo nivel de ansiedad?

## **Capítulo III. Marco Metodológico**

### **3.1 Método**

Esta investigación se realiza bajo la metodología cuantitativa, usando el cuestionario VIA-120 (Park, Peterson y Seligman, 2004) para medir las 24 fortalezas de carácter, el cuestionario ASI3-18 (Sandin, Valiente, Chorot y Santed, 2007) para medir la sensibilidad a la ansiedad, instrumento que genera tres factores: ansiedad física, ansiedad social y ansiedad cognitiva; y el cuestionario PANAS 18, Positive Affect and Negative

Affect Survey (Watson, Clark y Tellegan, 1988) para medir el afecto positivo, afecto negativo y el balance emocional, así como al modelo de perfil emocionales (Schütz, et al.,2013).

### **3.2 Tipo de estudio**

Se realiza un estudio transversal de tipo exploratorio, ya que se intenta conocer si existe asociación entre las variables: fortalezas de carácter (Amplitud de criterio, Amor por aprender, Creatividad, Curiosidad, Perspectiva, Energía, Honestidad, Persistencia, Valor, Amabilidad, Amor, Inteligencia Social, Imparcialidad, Liderazgo, Trabajo en equipo, Autocontrol, Modestia, Perdón, Prudencia, Apreciación de la Belleza, Gratitud, Esperanza, Espiritualidad, Humor.), balance emocional (Afecto Positivo, Afecto Negativo) y ansiedad (Física, Social y Cognitiva) en jubilados mexicanos.

### **3.3 Diseño**

No experimental, trasversal exploratorio, ya que la recolección de los datos fue en un tiempo determinado y de los resultados obtenidos se describirán las relaciones de las variables estudiadas en un momento dado y una sola vez. (Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista Lucio, 2006).

### **3.4 Población**

Se utilizó una muestra de 62 personas jubiladas, 29 mujeres (46%) y 33 hombres (53%) con edades entre 48 y 82 años (media= 62.7 años) de jubilados y prejubilados. La participación de todos fue voluntaria aceptando un consentimiento informado, describiendo las características y finalidades de la investigación, garantizando la confidencialidad de sus datos.



### **3.5 Instrumentos de medida**

#### **3.5.1 Fortalezas de Carácter**

Se utilizó y aplicó el cuestionario VIA-120 (The Values In Action con 120 reactivos) versión breve del cuestionario VIA-IS (Values In Action Inventory of strengths) de Park, Peterson y Seligman (2004) validado en México por Hernandez, Ruch, Álvarez, Barahona, Martínez, Romo, López, Meza, Gallegos, Gongora, Leyva, Oliva, Gonzalez, Gonzalez y Muñoz (2023) en 4812 mexicanos, este cuestionario contiene 120 reactivos en escala Likert, contiene evaluación de 6 virtudes: Sabiduría, Valentía, Humanidad, Justicia, Templanza y Trascendencia; que estratifican a su vez entre ellas 24 fortalezas de carácter, con una consistencia interna en alfa Cronbach entre .74 y .79 (Reyes, Ferragut, 2016; Hernández, et al., 2023)

#### **3.5.2 Sensibilidad de la ansiedad**

Se utilizó y aplicó la escala ASI3, que es un cuestionario de sensibilidad a la ansiedad de Sandin, Valiente, Chorot y Santed (2007) instrumento validado en México por Hernandez, Alvarado, Espinosa, Barahona, Arenas, Soriano, Hernandez, Govea, Gonzalez, Robles, Lopez, Salazar y Bobadilla (2022), en 474 personas (**Anexo 1**) consta de 18 reactivos en escala Likert generando 3 factores de respuesta: ansiedad social, ansiedad física, ansiedad cognitiva con una confiabilidad por consistencia interna en total de alfa de Cronbach= .919 (Hernández, Alvarado, et al., 2022)

Según Sandin, Valiente, Chorot Y Santed (2005) la consideración de la sensibilidad a la ansiedad (miedo a los síntomas de la ansiedad) es propuesta como factor de predicción y evolución de los trastornos de ansiedad como el Trastorno de Ansiedad Generalizada (TGA). Las sub-escalas están relacionadas con el desarrollo de otros trastornos, (Zinbarg et

al., 1997, citado en Sandín, et al., 2005) relaciona la Ansiedad física con el trastorno de pánico, mientras que a la ansiedad social está relacionada estrechamente con la fobia social; Taylor, Koch, Woody y McLean (1996, citado en Sandin, et al, 2005) asocia la ansiedad cognitiva con el trastorno de depresión mayor.

### **3.5.3 Balance Emocional**

Se utilizó y se aplicó el PANAS 18 Positive Affect Negative Affect Survey de Watson, Clark y Tellegan (1988), validado en México por Hernandez, Álvarez, Romo, Barahona, Gallegos, Lopez, Oliva, Meza, Takayanagui, Díaz, Góngora, González, Galán, Naranjo, Perez, Montaña y Gonzalez (2023), en 6329 mexicanos (**Anexo 2**) descartando dos reactivos de la versión original. Este cuestionario mide mediante 18 reactivos tipo Likert arrojando tres factores: afecto positivo y dos tipos de afecto negativo, cuya confiabilidad por consistencia interna total de alfa Cronbach es = .786 (Hernández, Álvarez, et al., 2023)

### **3.6 Procedimiento**

Mediante la solicitud de cartas de prácticas que otorga la coordinación de educación a distancia de la Universidad Nacional Autónoma de México se obtiene aceptación por parte del director de la asociación de Jubilados y Pensionados IMSS, con fecha de 14 al 21 de abril de 2023, se obtienen respuestas a los cuestionarios ASI-3, PANAS18 y VIA-120 aplicado personalmente la encuesta mediante URL, explicando que los resultados obtenidos se mantendrían en anonimato y con único uso académico informativo, los prejubilados y jubilados que accedieron voluntariamente, los prejubilados y jubilados que contestaron físicamente compartieron el enlace: <http://co-educa.org/estudio>, vía WhatsApp entre sus conocidos en la misma condición, al ingresar al enlace, este contiene el consentimiento

informado explicando su anonimato y voluntad de participación del prejubilado y jubilado que contestara por este medio, debido a esto la muestra se completó en un periodo de 1 mes.

Una vez recolectada la información de los 62 jubilados se procedió a realizar el análisis de los resultados realizando: 1) Una comparativa de las 24 fortalezas de carácter, mediante el modelo de Regresión Lineal, las fortalezas resultantes con relación lineal inversa a la ansiedad serán tomadas como los amortiguadores para los prejubilados y jubilados para la muestra de los 62 prejubilados y jubilados, y usadas para realizar los siguientes análisis; 2) Tomando como base las fortalezas de carácter resultantes con regresión lineal inversa para ansiedad se realiza el análisis por sexo; 3) Se aplica modelo de regresión lineal con relación al balance emocional en la totalidad de la muestra de los 62 prejubilados y jubilados tomando como base las fortalezas de carácter que resultaron como amortiguadores obtenidas del análisis 1, se obtienen las fortalezas de carácter con regresión lineal directa al balance emocional; 4) Se aplica el modelo de regresión lineal de fortalezas de carácter con regresión lineal directa para el balance emocional por sexo; 5) Se aplica la prueba MCB de Hsu y la prueba de Tukey Kramer para el análisis comparativo entre los cuatro perfiles emocionales y las fortalezas de carácter resultantes por grupo de sexo, hombre y mujer para obtener las diferencias significativas entre grupos para los diferentes indicadores de ansiedad.

## Capítulo IV. Resultados

### 4.1 Análisis de Resultados

Los resultados se obtuvieron realizando un análisis con el paquete estadístico JMP, mismo que permitió realizar las comparativas entre las variables, mediante el modelo de regresión lineal (RL), la prueba MCB de Hsu y prueba de Tukey Kramer.

Para facilitar la descripción de los resultados se identificó de manera convencional a las fortalezas mediante números sucesivos del 1 al 24, de acuerdo a su ordenamiento alfabético, por sus nombres en español en función de la taxonomía de 6 virtudes siguiente: I. Fortalezas de sabiduría: F1: amplitud de criterio, F2: amor por aprender, F3: creatividad, F4: curiosidad y F5: perspectiva. II Fortalezas de valentía: F6: energía, F7: honestidad, F8: persistencia y F9: valor. III Fortalezas de Humanidad: F10: amabilidad, F11: amor, F12: inteligencia social. IV Fortalezas de Justicia: F13: Imparcialidad, F14: Liderazgo y F15: Trabajo en equipo. V Fortalezas de templanza: F16: Autocontrol, F17: modestia, F18: perdón y F19: prudencia, y finalmente VI Fortalezas de trascendencia: F20: Apreciación de la belleza y la estética, F21: Gratitud, F22: Esperanza, F23: Espiritualidad y F24: Humor. Esa nomenclatura se empleará en el resto del reporte para facilitar la identificación de las fortalezas.

En el modelo de regresión lineal determina el tipo de relación entre variables cuantitativas, en los diagramas se puede observar en las columnas X y Y, para las que se planeó probar la bondad del modelo de regresión lineal, de modo que se pudiera cuantificar relaciones directas o inversas entre dos variables explicadas por el modelo, con una varianza explicada mínima de 20%, esto es con una  $r^2=0.20$ .

Se emplearon dos pruebas no paramétricas, la prueba MCB de Hsu y la prueba Tukey Kramer para realizar comparaciones entre grupos. Se empleó análisis exploratorio de datos a través de diagramas de caja que permiten visualizar la distribución de las variables, de lado derecho se aprecia círculos de diferente color donde se puede visualizar la distancia entre ellos lo que representa la diferencia significativa entre grupos.

#### ***4.1.1 Vinculación entre fortalezas de carácter y ansiedad global.***

El análisis de regresión lineal aplicado en la totalidad de la muestra de 62 prejubilados y Jubilados, con las 24 fortalezas de carácter del cuestionario VIA-120 en relación con ansiedad global de la subescala ASI3, propone un modelo de relación lineal inversa solo entre 10 fortalezas de carácter y la ansiedad global, esto es, mientras más elevadas las 10 fortalezas de carácter resultantes menor será el nivel de ansiedad global en hombres y mujeres. En la tabla 4 se presentan los valores negativos de Beta indicando las fortalezas de carácter que funcionan como amortiguador para ansiedad global con varianza  $r^2 \geq 0.20$  la cual es considerada aceptable, las 10 fortalezas de carácter resultantes fueron: F6:energía ( $r^2=0.29$ ), F12:inteligencia social ( $r^2=0.27$ ), F3:creatividad ( $r^2=0.25$ ), F1:amplitud de criterio ( $r^2=0.23$ ), F16:autocontrol ( $r^2=0.24$ ), F22:esperanza ( $r^2=0.23$ ), F9:valor ( $r^2=0.22$ ), F4:curiosidad ( $r^2=0.21$ ), F14:liderazgo ( $r^2=0.2$ ) y F19:prudencia ( $r^2=0.21$ ).

La figura 1 muestra el modelo de regresión lineal inverso entre la fortaleza de carácter Energía y la calificación global de ansiedad, medida a través del cuestionario ASI3 para el total de los participantes. En esa figura la ecuación lineal con una pendiente Beta de  $-0.49$ , que explica el 23% de la varianza observada, significa que incrementos en una unidad de ansiedad global, corresponden a cambios en  $-0.49$  de energía, esto es, que a medida que la ansiedad global aumenta, disminuyen en  $-0.49$  los valores de la fortaleza de energía.

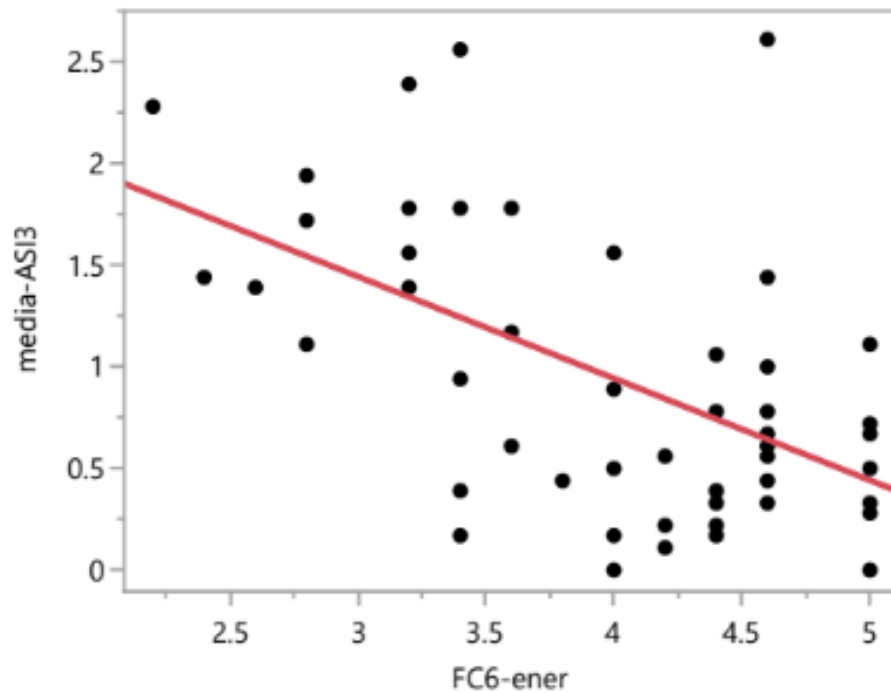


Figura 1. Regresión lineal inversa entre la FC-Energía con VIA-120 y ansiedad con ASI3 de la muestra total de pre jubilados y jubilados

Se exploró el ajuste entre ansiedad y cada una de las fortalezas de carácter y se encontró que el modelo fue aceptable para diez de las 24 fortalezas, en el mismo sentido inverso para los jubilados y pre jubilados. En la tabla 4 se presentan las fortalezas que guardaron esa relación con los valores de ansiedad global, con valores aceptables de varianza explicada por el modelo de regresión lineal inversa, para el total de los participantes, tanto para hombres como para mujeres.

**Tabla 4**

*Parámetros en la muestra total de Prejubilados y jubilados con los modelos de regresión lineal entre las 10 fortalezas de carácter vinculadas resultantes y los indicadores de ansiedad.*

| <b>Fortaleza de Carácter</b> | <b>Media ASI</b> | <b>Beta</b> | <b>r<sup>2</sup></b> |
|------------------------------|------------------|-------------|----------------------|
| FC1-Amplitud de criterio     | 2.8906           | -0.4949     | 0.23                 |
| FC3-Creatividad              | 2.8786           | -0.49.53    | 0.25                 |
| FC4-Curiosidad               | 2.5595           | -0.4103     | 0.21                 |
| FC6-Energía                  | 2.9466           | -0.5008     | 0.29                 |
| FC9-Valor                    | 2.9307           | -0.5017     | 0.22                 |
| FC12-Inteligencia social     | 3.2974           | -0.5980     | 0.27                 |
| FC14-Liderazgo               | 2.6826           | -0.4321     | 0.21                 |
| FC16-Autocontrol             | 2.4048           | -0.4151     | 0.24                 |
| FC19-Prudencia               | 2.5410           | -0.4083     | 0.21                 |
| FC22- Esperanza              | 2.8637           | -0.4676     | 0.23                 |

#### ***4.1.2 Vinculación entre Fortalezas de carácter y Ansiedad Global; en hombres prejubilados y jubilados.***

Al comparar los resultados por sexo se muestra una diferencia de las fortalezas que están relacionadas con el nivel de ansiedad, la distribución de los hombres prejubilados y jubilados muestra una regresión lineal (RL) inversa para la ansiedad global frente a las fortalezas de carácter de F9: valor ( $r^2 = 0.26$ ) F6: energía ( $r^2 = 0.24$ ), F19: prudencia ( $r^2 = 0.20$ ) y F22: esperanza ( $r^2 = 0.21$ ).

La figura 2 es un ejemplo gráfico de esa relación inversa de la fortaleza de carácter “valor” vinculada al bajo nivel de ansiedad en hombres prejubilados y jubilados.

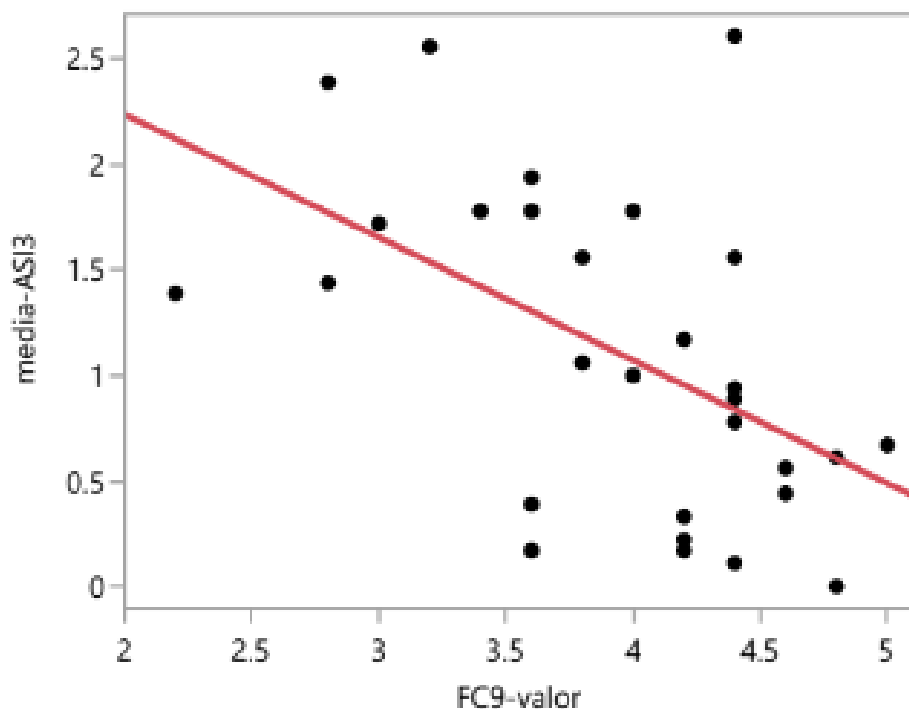


Figura 2. Regresión lineal inversa entre la FC-Valor con VIA-120 y ansiedad global con ASI3 de hombres prejubilados y jubilados.

En la tabla 5 se presentan los valores Beta negativos, indicando las fortalezas de carácter que funcionan como amortiguador para la ansiedad global en hombres prejubilados y jubilados con una varianza mínima aceptable a partir de  $r^2 > 0.20$

**Tabla 5**

*Parámetros del modelo de ecuaciones lineales entre fortalezas de carácter que resultaron vinculadas al nivel bajo de ansiedad global en hombre jubilados y prejubilados.*

| <b>Fortaleza de Carácter</b> | <b>Media ASI</b> | <b>Beta</b> | <b>r<sup>2</sup></b> |
|------------------------------|------------------|-------------|----------------------|
| FC6-Energía                  | 3.0746           | -0.5129     | 0.24                 |
| FC9-Valor                    | 3.4061           | -0.5835     | 0.26                 |
| FC19-Prudencia               | 2.6437           | -0.4096     | 0.20                 |
| FC22-Esperanza               | 2.9340           | -0.4646     | 0.21                 |

La sensibilidad a la ansiedad de acuerdo a la descripción del constructo por Sandin y colaboradores (2017), está compuesta por tres elementos: ansiedad física, cognitiva y



social. Se exploró la relación de cada una de esas subescalas con las fortalezas por género de los jubilados y prejubilados. A continuación se describen los hallazgos significativos en ese sentido que se encontraron para la relación entre las fortalezas y los componentes de ansiedad.

#### ***4.1.3 Vinculación entre Fortalezas de Carácter y Ansiedad Social; en hombres prejubilados y jubilados.***

El análisis de los hombres prejubilados y jubilados en función a las 10 fortalezas de carácter resultantes muestra una RL inversa para la ansiedad social solamente frente a las fortalezas de carácter de F9: Valor ( $r^2= 0.26$ ) Ff6: energía ( $r^2= 0.24$ ), F22: Esperanza ( $r^2=0.21$ ) y F19: prudencia ( $r^2= 0.20$ )

La figura 3 es ejemplo gráfico de la regresión lineal inversa de la fortaleza de carácter Valor, vinculada al bajo nivel de ansiedad social en hombres del grupo estudiado de prejubilados y jubilados.

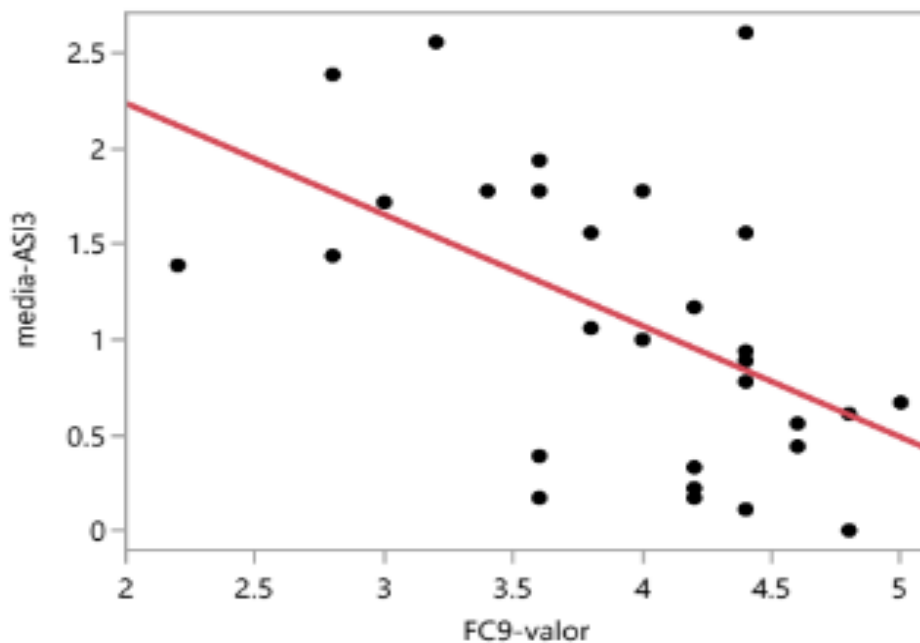


Figura 3. Regresión lineal inversa entre la FC-Valor con VIA-120 y ansiedad social con ASI3 de hombres prejubilados y jubilados.

Se procedió de igual manera para indagar la relación entre ansiedad cognitiva y las fortalezas detectadas para hombres, que guardaron una relación negativa con ansiedad global.

#### ***4.1.4 Vinculación entre Fortalezas de Carácter y Ansiedad Cognitiva; en hombres prejubilados y jubilados.***

La tabla 6 presenta los valores negativos de Beta indicando las fortalezas de carácter que funcionan como amortiguador para la ansiedad cognitiva en hombres prejubilados y jubilados con varianza aceptable a partir de  $r^2 > 0.20$ .

**Tabla 6**

*Parámetros con los modelos de regresión lineal entre las fortalezas de carácter vinculadas al nivel bajo de ansiedad social en hombres*

| <b>Fortaleza de Carácter</b> | <b>Media ASI</b> | <b>Beta</b> | <b>r<sup>2</sup></b> |
|------------------------------|------------------|-------------|----------------------|
| FC6-Energía                  | 2.8412           | -0.4209     | 0.21                 |
| FC9-Valor                    | 3.2711           | -0.5189     | 0.27                 |
| FC19-Prudencia               | 2.8763           | -0.4395     | 0.30                 |
| FC22-Esperanza               | 2.9047           | -0.4267     | 0.23                 |

El análisis de los hombres prejubilados y jubilados en función de las diez fortalezas de carácter resultantes, muestra una RL inversa para la ansiedad cognitiva frente a las fortalezas de carácter de F9: valor ( $r^2 = 0.28$ ), F6: energía ( $r^2 = 0.24$ ), F22: esperanza ( $r^2 = 0.22$ ), F16: autocontrol ( $r^2 = 0.22$ ) y F3: creatividad ( $r^2 = 0.20$ )

La figura 4 es ejemplo gráfico de la regresión lineal inversa de la fortaleza de carácter valor, asociada al bajo nivel de ansiedad cognitivo en hombres prejubilados y jubilados.

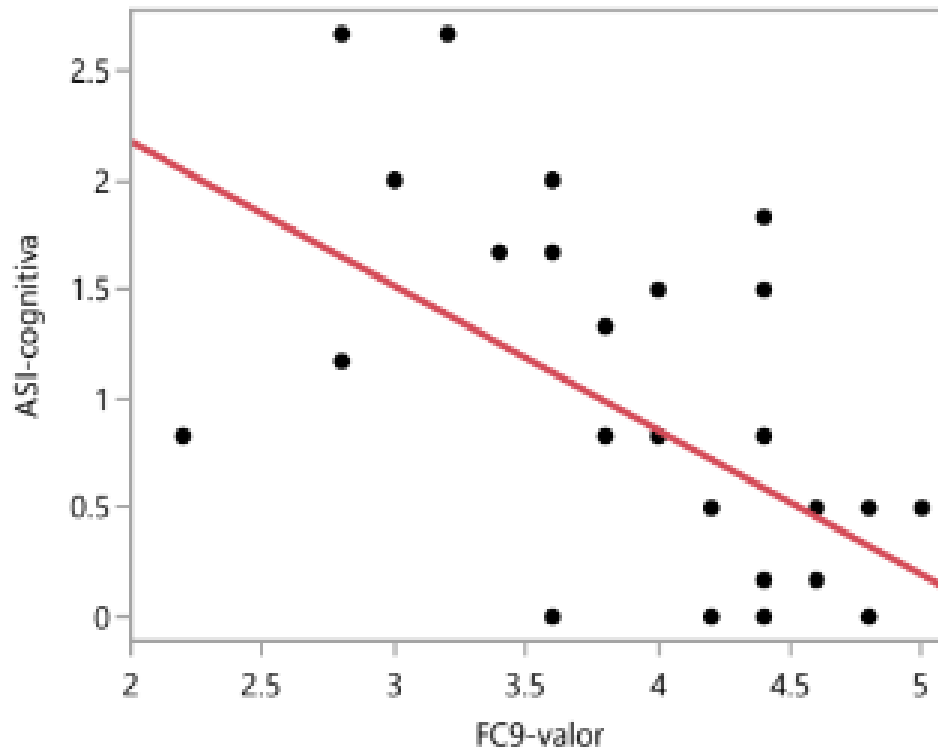


Figura 4. Regresión lineal inversa entre la FC-Valor con VIA-120 y ansiedad cognitiva con ASI3 de hombres prejubilados y jubilados.

La tabla 7 se presenta los valores negativos de Beta para las fortalezas de carácter que funcionaron como amortiguador de la ansiedad cognitiva en hombres prejubilados y jubilados con varianzas a partir de  $r^2 > 0.20$ .

**Tabla7**

*Parámetros con los modelos de regresión lineal entre las fortalezas de carácter vinculadas al nivel bajo de ansiedad cognitiva.*

| <b>Fortaleza de Carácter</b> | <b>Media ASI</b> | <b>Beta</b> | <b>r<sup>2</sup></b> |
|------------------------------|------------------|-------------|----------------------|
| FC3-Creatividad              | 3.0660           | -0.5713     | 0.20                 |
| FC6-Energía                  | 3.0578           | -0.5640     | 0.24                 |
| FC9-Valor                    | 3.4998           | -0.6613     | 0.28                 |
| FC16-Autocontrol             | 2.4261           | -0.4524     | 0.22                 |
| FC22-Esperanza               | 2.9411           | -0.5205     | 0.22                 |

El análisis de regresión lineal no mostró relación entre ninguna de las 10 fortalezas de carácter vinculadas a la ansiedad global resultantes como amortiguadores en hombres, para la subescala de ansiedad física.

A continuación se presentan los resultados de los análisis por sexo en mujeres, prejubiladas y jubiladas del modelo de regresión lineal que fueron aceptables con una varianza explicativa mínima de 20%, esto es con una  $r^2=0.20$  para las fortalezas de carácter en relación a la ansiedad global (ASI3) y las tres subescalas resultantes del Inventario ASI3: ansiedad física, ansiedad cognitiva y ansiedad social.

#### ***4.1.5 Vinculación entre Fortalezas de carácter y Ansiedad Global, en mujeres prejubiladas y jubiladas.***

Al comparar los resultados por sexo se muestra una diferencia de las fortalezas que están relacionadas con el nivel de ansiedad global la distribución de las mujeres prejubiladas y jubiladas muestra una RL inversa para la ansiedad global en función de fortalezas de carácter diferentes a las encontradas para hombres, en este caso las fortalezas que guardaron una relación lineal negativa con ansiedad fueron siete, que incluyeron las de: F14-liderazgo ( $r^2=0.50$ ), F12-inteligencias Social ( $r^2=0.42$ ), F16-autocontrol ( $r^2=0.34$ ), F1-amplitud de criterio ( $r^2=0.33$ ), F3-areatividad ( $r^2=0.33$ ), F6-energía con ( $r^2=0.29$ ) y F4-curiosidad ( $r^2=0.22$ ) ordenadas en sentido descendente por el nivel de ajuste del modelo.

La figura 5 es ejemplo gráfico de la regresión lineal inversa de la fortaleza de carácter liderazgo vinculada al bajo nivel de ansiedad en mujeres prejubiladas y jubilados.

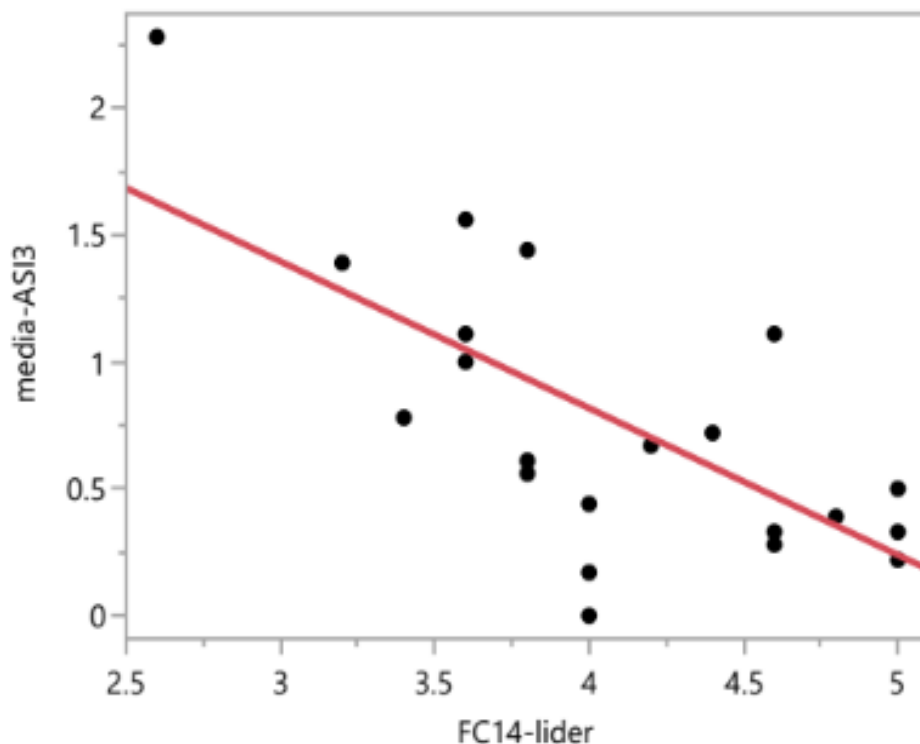


Figura 5. Regresión lineal inversa entre la FC-liderazgo con VIA-120 y ansiedad global con ASI3 de mujeres prejubiladas y jubiladas.

La tabla 8 se presentan los valores negativos de Beta que vinculan a las fortalezas de carácter particulares que funcionan como amortiguador para la ansiedad social en mujeres prejubiladas y jubiladas con varianza aceptable a partir de  $r^2 \geq 0.20$ .

**Tabla 8**

*Parámetros con modelo de regresión lineal entre las fortalezas de carácter vinculadas al nivel bajo de ansiedad global en Mujeres prejubiladas y jubiladas.*

| <b>Fortaleza de Carácter</b> | <b>Media ASI</b> | <b>Beta</b> | <b>r<sup>2</sup></b> |
|------------------------------|------------------|-------------|----------------------|
| FC1-Amplitud de Criterio     | 2.8404           | -0.5193     | 0.33                 |
| FC3-Creatividad              | 2.4364           | -0.4209     | 0.33                 |
| FC4-Curiosidad               | 2.1734           | -0.3436     | 0.22                 |
| FC6-Energía                  | 2.4478           | -0.4072     | 0.29                 |

|                          |        |         |      |
|--------------------------|--------|---------|------|
| FC12-Inteligencia social | 3.4643 | -0.6641 | 0.42 |
| FC14- Liderazgo          | 3.1299 | -0.5783 | 0.50 |
| FC16-Autocontrol         | 2.3223 | -0.4296 | 0.34 |

#### 4.1.6 Vinculación entre Fortalezas de carácter y Ansiedad Física, en mujeres prejubiladas y jubiladas.

El análisis de las mujeres prejubiladas y jubiladas en función de las siete fortalezas de carácter resultantes amortiguadoras para ansiedad global, muestra una RL inversa para la Ansiedad Física en relación a las fortalezas de carácter solamente seis, que fueron las de F14: liderazgo ( $r^2= 0.28$ ), F12: inteligencia social ( $r^2= 0.26$ ), F1: amplitud de criterio ( $r^2=0.24$ ), F6: energía ( $r^2= 0.24$ ) F16: Autocontrol ( $r^2= 0.24$ ) y F3: creatividad ( $r^2=0.21$ )

La figura 6 es ejemplo gráfico de la regresión lineal inversa de la fortaleza de carácter liderazgo, vinculada con un bajo nivel de ansiedad física en mujeres prejubiladas y jubiladas.

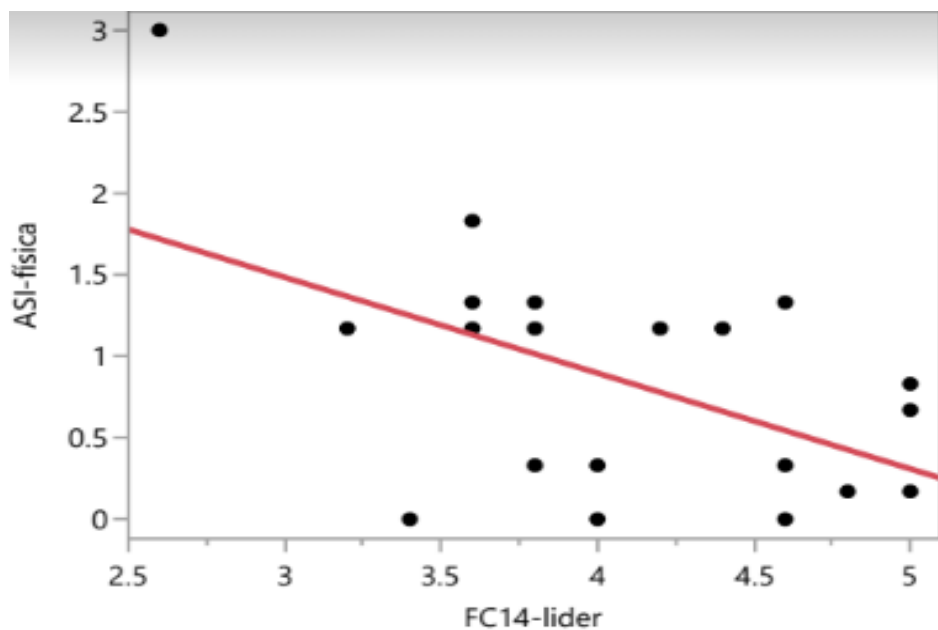


Figura 6. Regresión lineal inversa entre la FC-liderazgo con VIA-120 y ansiedad física con ASI3 de mujeres prejubiladas y jubiladas.

La tabla 9 presentan los valores negativos de Beta indicando las fortalezas de carácter que funcionan como amortiguador para la ansiedad física en mujeres prejubiladas y jubiladas con varianza aceptable a partir de  $r^2 > 0.20$ .

**Tabla 9**

*Parámetros con modelo de regresión lineal entre las fortalezas de carácter vinculadas al nivel bajo de ansiedad física en Mujeres prejubiladas y jubiladas.*

| <b>Fortaleza de Carácter</b> | <b>Media ASI</b> | <b>Beta</b> | <b>r<sup>2</sup></b> |
|------------------------------|------------------|-------------|----------------------|
| FC1-Amplitud de Criterio     | 2.8404           | -0.5193     | 0.24                 |
| FC3-Creatividad              | 2.4364           | -0.4209     | 0.21                 |
| FC6-Energía                  | 2.4478           | -0.4072     | 0.24                 |
| FC12-Inteligencia social     | 3.4643           | -0.6641     | 0.26                 |
| FC14- Liderazgo              | 3.1299           | -0.5783     | 0.28                 |
| FC16-Autocontrol             | 2.3223           | -0.4296     | 0.23                 |

Se procedió con la misma lógica para explorar la relación entre ansiedad social y las siete fortalezas que resultaron significativas para ansiedad global en mujeres, cuyo resultado se presenta a continuación.

#### ***4.1.7 Vinculación entre Fortalezas de carácter y Ansiedad Social, en mujeres prejubiladas y jubiladas.***

El análisis de las mujeres prejubiladas y jubiladas en función a las siete fortalezas de carácter resultantes amortiguadoras, muestra una RL inversa para la ansiedad social en relación a seis de las fortalezas de carácter detectadas originalmente para ansiedad global, mismas que incluyeron F14: liderazgo ( $r^2 = 0.44$ ), F12: inteligencia social ( $r^2 = 0.34$ ), F16:

autocontrol ( $r^2 = 0.33$ ), F4: curiosidad ( $r^2=0.26$ ), F3: creatividad ( $r^2=0.24$ ), y F6: energía ( $r^2 = 0.22$ ).

La figura 7 es ejemplo gráfico de la regresión lineal inversa de la fortaleza de carácter liderazgo, que guarda una relación lineal negativa con ansiedad social en mujeres prejubiladas y jubiladas.

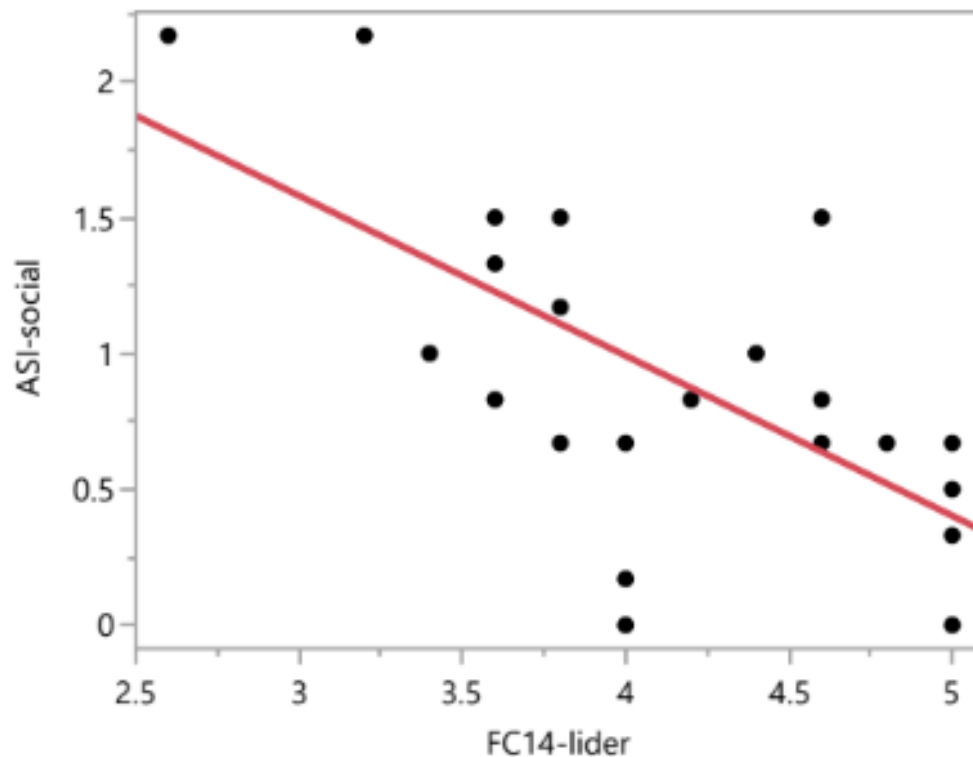


Figura 7. Regresión lineal inversa entre la FC-liderazgo con VIA-120 y ansiedad social con ASI3 de mujeres prejubiladas y jubiladas.

La tabla 10 presentan los valores negativos de Beta indicando las fortalezas de carácter que funcionan como amortiguador para la ansiedad social en mujeres prejubiladas y jubiladas con varianza aceptable a partir de  $r^2 > 0.20$ .



**Tabla 10**

*Parámetros con modelo de regresión lineal entre las fortalezas de carácter vinculadas al nivel bajo de ansiedad social en Mujeres prejubiladas y jubiladas.*

| <b>Fortaleza de Carácter</b> | <b>Media ASI</b> | <b>Beta</b> | <b>r<sup>2</sup></b> |
|------------------------------|------------------|-------------|----------------------|
| FC3-Creatividad              | 2.4977           | -0.3936     | 0.24                 |
| FC4-Curiosidad               | 2.5964           | -0.4032     | 0.26                 |
| FC6-Energía                  | 2.5172           | -0.3828     | 0.22                 |
| FC12-Inteligencia Social     | 3.5724           | -0.6485     | 0.34                 |
| FC14- Liderazgo              | 3.3473           | -0.5890     | 0.44                 |
| FC16-Autocontrol             | 2.6017           | -0.4585     | 0.33                 |

La exploración de la subescala de ansiedad cognitiva en relación con las fortalezas de carácter en mujeres prejubiladas y jubiladas se procedió de la misma forma.

#### ***4.1.8 Vinculación entre Fortalezas de carácter y Ansiedad Cognitiva, en mujeres prejubiladas y jubiladas.***

El análisis de las mujeres prejubiladas y jubiladas en función a las fortalezas de carácter resultantes amortiguadoras, mostró una RL inversa para la Ansiedad Cognitiva en relación a las seis fortalezas de carácter antes descritas, que incluyeron las fortalezas de F14: liderazgo ( $r^2 = 0.48$ ), F1: amplitud de criterio ( $r^2 = 0.43$ ), F12: inteligencia social ( $r^2 = 0.41$ ), F16: autocontrol ( $r^2 = 0.25$ ), F3: creatividad ( $r^2 = 0.32$ ), y F6: energía ( $r^2 = 0.21$ ).

La figura 8 es ejemplo gráfico de la regresión lineal inversa de la fortaleza de carácter F14: liderazgo, que guarda una relación lineal negativa con ansiedad cognitiva en mujeres prejubiladas y jubiladas.

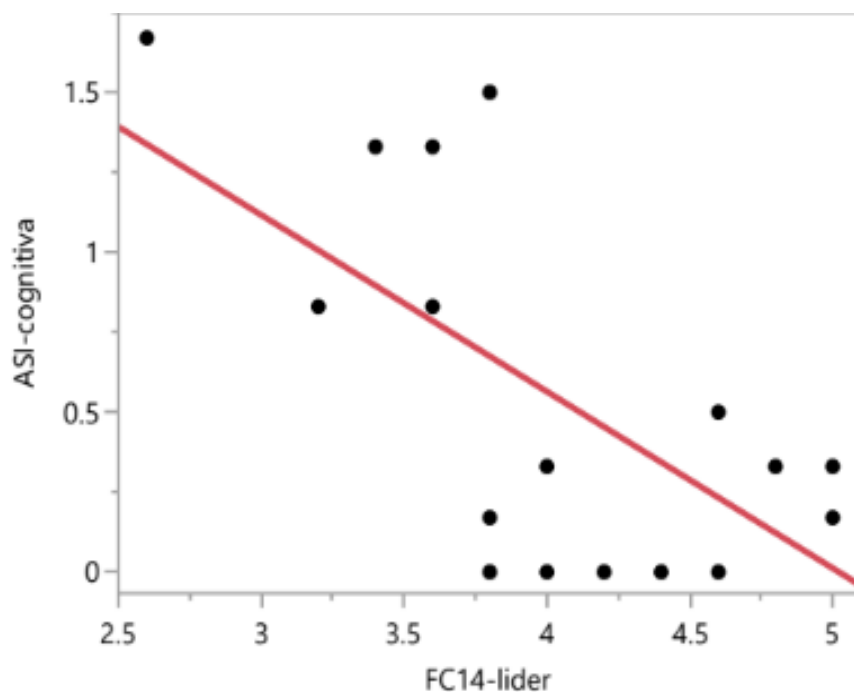


Figura 8. Regresión lineal inversa entre la FC-liderazgo con VIA-120 y ansiedad cognitiva con ASI3 de mujeres prejubiladas y jubiladas.

La tabla 11 presentan los valores negativos de Beta indicando las fortalezas de carácter que funcionan como amortiguador para la ansiedad cognitiva en mujeres prejubiladas y jubiladas con varianza aceptable a partir de  $r^2 > 0.20$ .

**Tabla 11**

*Parámetros del modelo de regresión lineal entre las fortalezas de carácter resultantes y los indicadores de ansiedad cognitiva en mujeres prejubiladas y jubiladas.*

| <b>Fortaleza de Carácter</b> | <b>Media ASI</b> | <b>Beta</b> | <b>r<sup>2</sup></b> |
|------------------------------|------------------|-------------|----------------------|
| FC1-Amplitud de Criterio     | 2.8220           | -0.5760     | 0.43                 |
| FC6-Energía                  | 1.8934           | -0.3349     | 0.21                 |
| FC12-Inteliencia Social      | 3.1173           | -0.6403     | 0.41                 |
| FC14- Liderazgo              | 2.7731           | -0.5522     | 0.48                 |
| FC16-Autocontrol             | 1.8053           | -0.3575     | 0.25                 |

Se empleó el mismo procedimiento de modelo de regresión lineal para vincular el concepto de balance emocional con los valores de ansiedad.

#### ***4.1.9 Vinculación entre bajo nivel de ansiedad y Balance emocional***

Se encontró una regresión lineal inversa en pre jubilados y jubilados entre balance emocional y el nivel de ansiedad global. La fórmula de la ecuación lineal fue: Balance emocional =  $2.61 - 0.79 * \text{ansiedad global}$ , con  $r^2 = 0.43$ , con el modelo de regresión lineal es aceptable a partir de una  $r^2$  igual o superior a 0.20, esto es, que el modelo explica al menos el 20% de la varianza observada. Esta relación implica que a menor nivel de ansiedad corresponde un mayor nivel de balance emocional.

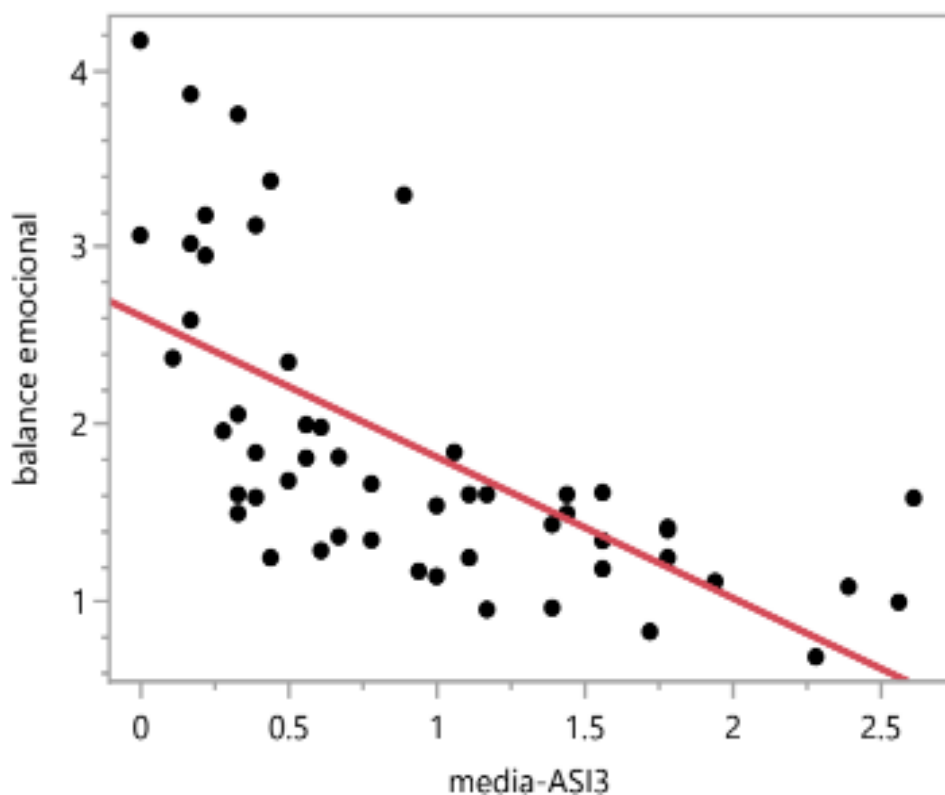


Figura 9. Modelo de regresión lineal inversa sobre nivel de ansiedad bajo, medida con la subescala ASI-3 y el balance emocional, medido con PANAS18 en la totalidad de muestra de pre jubilados y jubilados.

Posteriormente se procedió a examinar la relación entre cada una de las fortalezas de carácter con los valores de balance emocional.

#### ***4.1.10 Vinculación entre Fortalezas de Carácter y Balance emocional***

Se analizaron todas las fortalezas de carácter para indagar cuales de ellas se vinculaban en un modelo lineal con el balance emocional, que a diferencia de la ansiedad previamente estudiada, podía afectar de manera favorable esos constructos disposicionales. Se encontró una relación lineal inversa entre el balance emocional y solo una Fortaleza de carácter para los pre jubilados y jubilados, resultando una regresión lineal directa con Autocontrol la fórmula del modelo lineal fue: Balance emocional=0.104 + Beta 0.508\*Autocontrol, con una  $r^2=0.23$ , esto es, que a mayor Autocontrol mayor será el balance emocional.

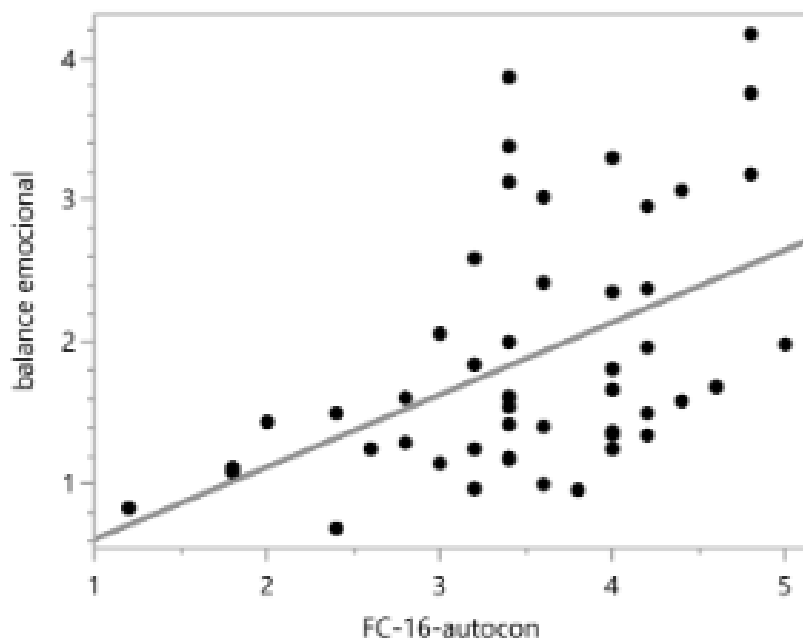


Figura 10. Modelo de regresión lineal directa del balance emocional, medido con PANAS18 y la fortaleza de carácter Autocontrol, única fortaleza aceptable, medida con VIA-120 en la totalidad de muestra de pre jubilados y jubilados.

De acuerdo a los perfiles afectivos importantes conceptos relacionados al balance emocional, propuesto por Schutz y colaboradores (2013) Se realizó un análisis de las fortalezas vinculadas a los perfiles emocionales de dicho modelo.

#### 4.1.1.1 Vinculación entre Fortalezas de Carácter con Perfil Auto realizado.

La figura 11, muestra los diagramas de caja que representa la comparación de la fortaleza creatividad a partir del cuestionario VIA-120, en función a los 4 perfiles emocionales del cuestionario PANAS18. Se puede observar en función de la prueba Tukey-Kramer con grado de significancia de  $p=0.05$ , que el grupo del perfil Auto realizado ( $N=12$ , media de creatividad=4.23) supera significativamente al grupo perfil autodestructivo ( $N=20$ , media de creatividad=3.55).

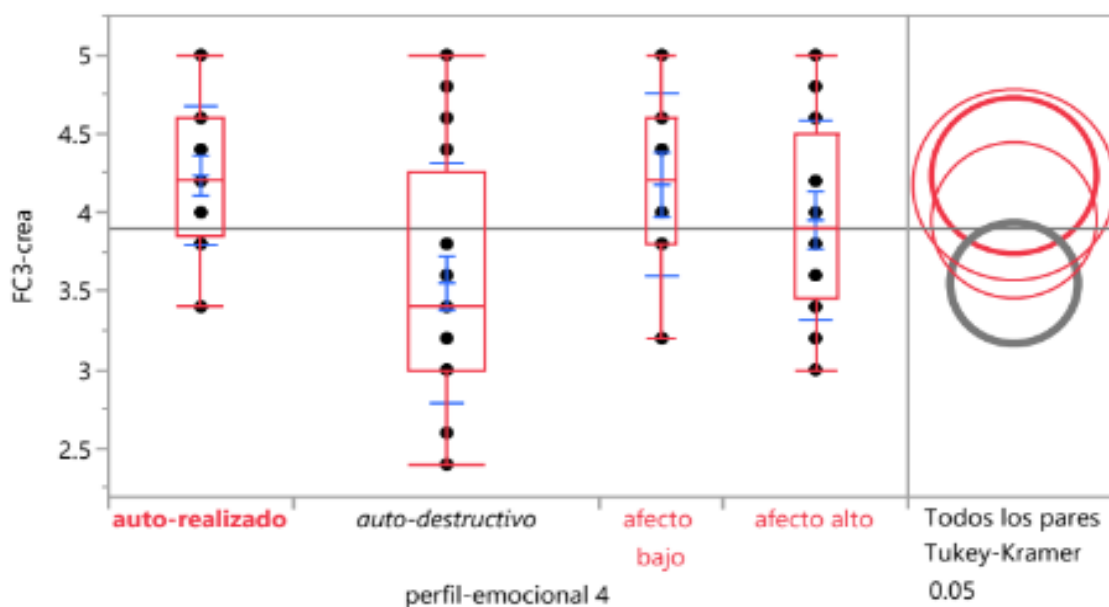


Figura 11. Diagrama de caja que muestra la distribución de FC3-Creatividad medida a través de VIA-120, en función de los 4 perfiles emocionales derivados del cuestionario PANAS.

La figura 12, muestra los diagramas de caja que representa la comparación de la fortaleza Curiosidad a partir del cuestionario VIA-120, en función a los 4 perfiles emocionales del cuestionario PANAS. Se puede observar en función de la prueba MCB de

Hsu con grado de significancia de  $p=0.05$ , que el grupo del perfil Auto realizado ( $N= 12$ , media de curiosidad=4.23) supera significativamente al grupo perfil autodestructivo ( $N=20$ , media de curiosidad=3.59).

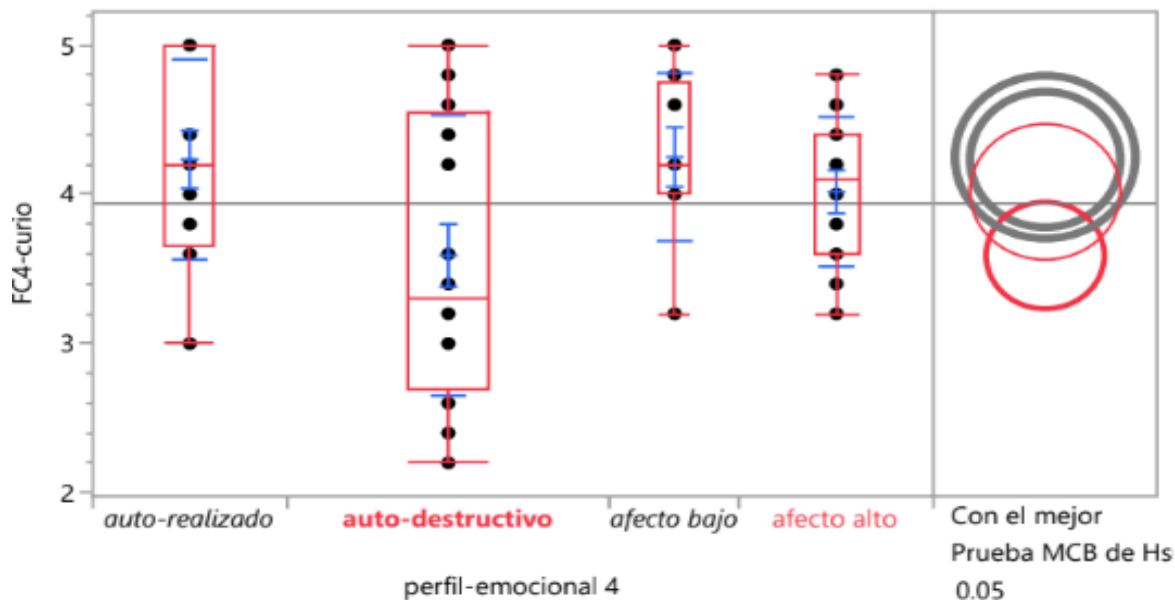


Figura 12. Diagrama de caja que muestra la distribución de FC3-Curiosidad medida a través de VIA-120, en función a los 4 perfiles resultantes de PANAS18.

La figura 13, muestra los diagramas de caja que representa la comparación de la fortaleza Energía a partir del cuestionario VIA-120, en función a los 4 perfiles emocionales del cuestionario PANAS. Se puede observar en función de la prueba MCB de Hsu con grado de significancia de  $p=0.05$ , que el grupo del perfil Auto realizado ( $N= 12$ , media de energía=4.25) supera significativamente al grupo perfil autodestructivo ( $N=20$ , media de energía=3.66).

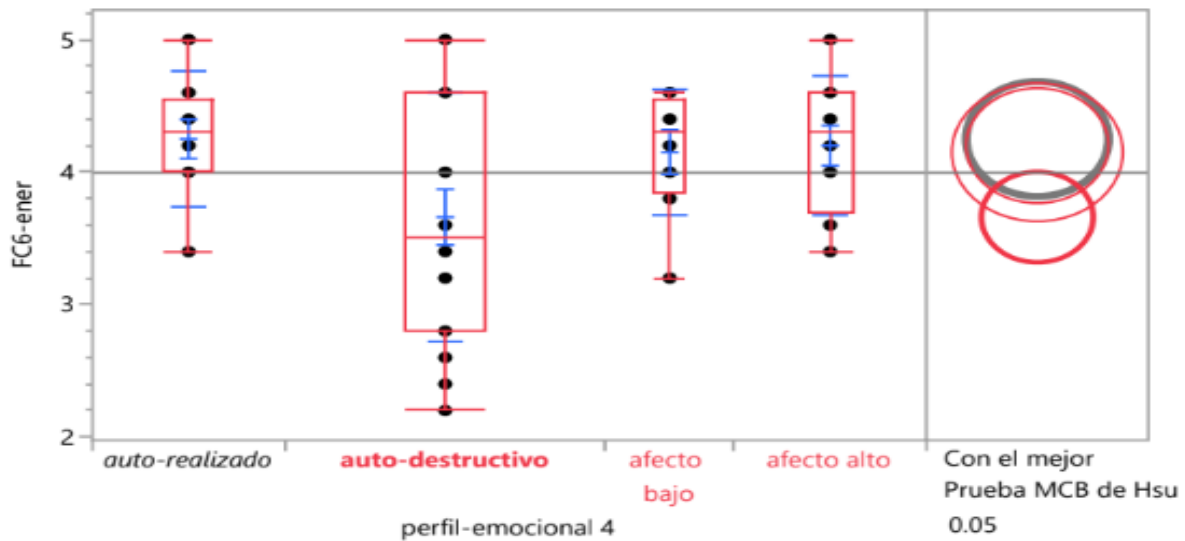


Figura 13. Diagrama de caja que muestra la distribución de FC6-Energía medida a través de VIA-120, en función a los 4 perfiles resultantes de PANAS.

La figura 14, muestra los diagramas de caja que representa la comparación de la fortaleza Liderazgo a partir del cuestionario VIA-120, en función a los 4 perfiles emocionales del cuestionario PANAS. Se puede observar en función de la prueba MCB de Hsu con grado de significancia de  $p=0.05$ , que el grupo del perfil Auto realizado ( $N=12$ , media de liderazgo=4.41) supera significativamente al grupo perfil autodestructivo ( $N=20$ , media de liderazgo=3.72).

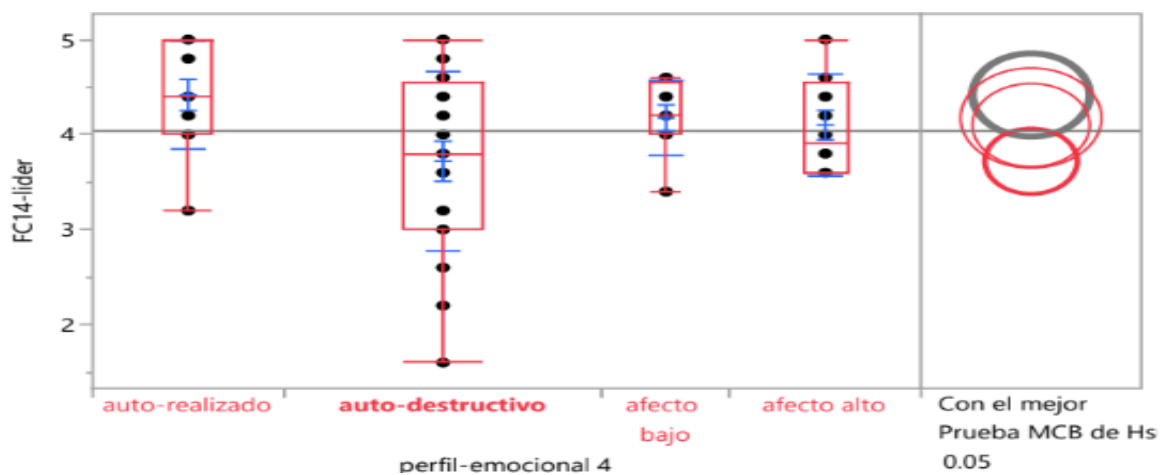


Figura 14. Diagrama de caja que muestra la distribución de FC14-Liderazgo medida a través de VIA-120, en función a los 4 perfiles resultantes de PANAS18.

La figura 15, muestra los diagramas de caja que representa la comparación de la fortaleza Autocontrol a partir del cuestionario VIA-120, en función a los 4 perfiles emocionales del cuestionario PANAS18. Se puede observar en función de la prueba Tukey Kramer con grado de significancia de  $p=0.05$ , que el grupo del perfil Auto realizado ( $N=12$ , media de autocontrol=3.81) supera significativamente al grupo perfil autodestructivo ( $N=20$ , media de autocontrol=3.02).

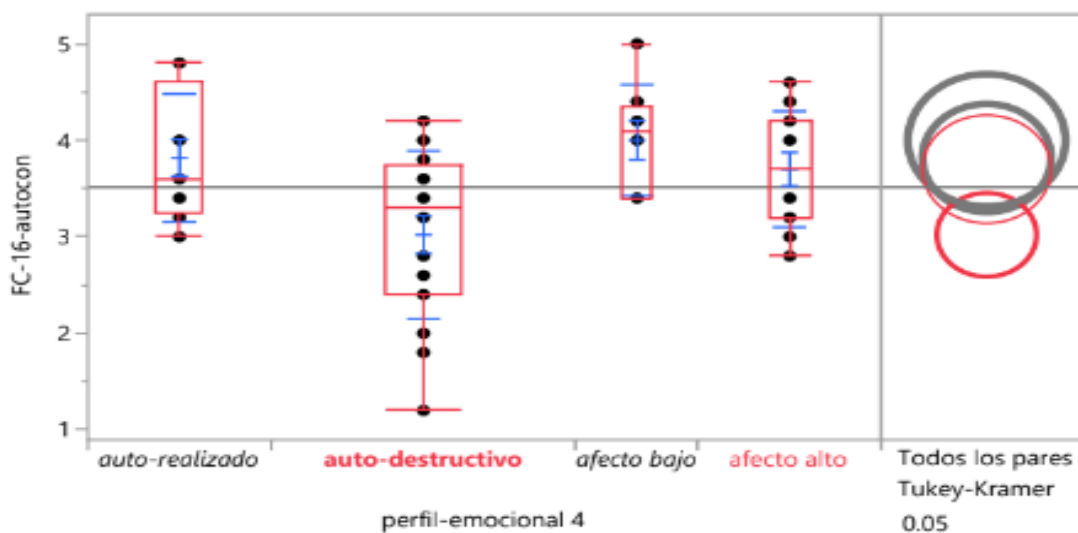


Figura 15. Diagrama de caja que muestra la distribución de FC16-Autocontrol medida a través de VIA-120, en función a los 4 perfiles emocionales.

La figura 16, muestra los diagramas de caja que representa la comparación de la fortaleza Esperanza a partir del cuestionario VIA-120, en función de los perfiles emocionales. Se puede observar en función de la prueba MCB de Hsu con grado de significancia de  $p=0.05$ , que el grupo del perfil Auto realizado ( $N=12$ , media de esperanza=4.36) supera significativamente al grupo perfil autodestructivo ( $N=20$ , media de esperanza=3.79).



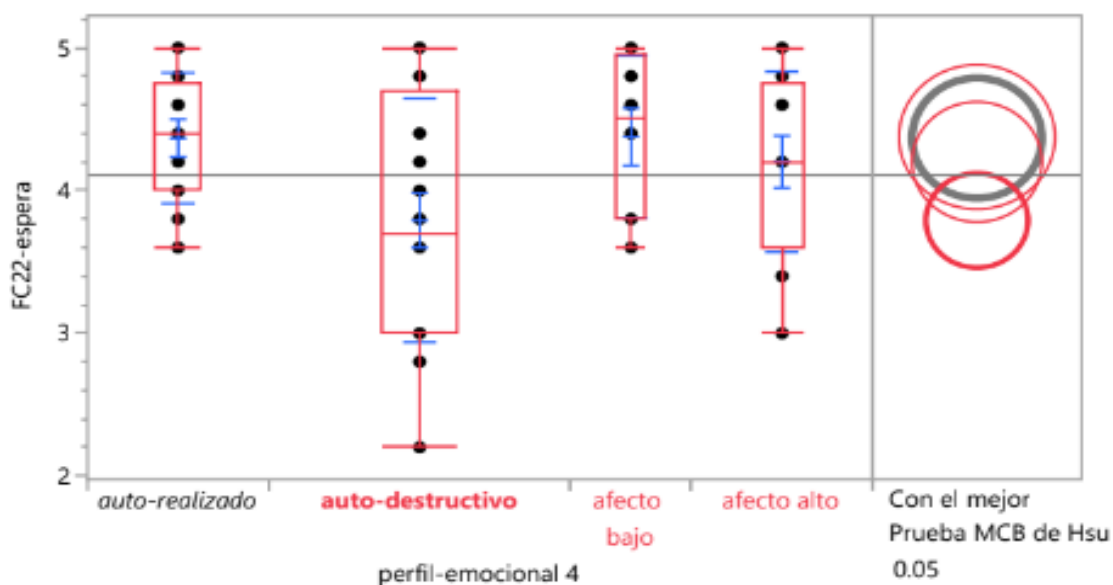


Figura 16. Diagrama de caja que muestra la distribución de FC22-Esperanza medida a través de VIA-120, en función a los 4 perfiles emocionales.

Los resultados del modelo de regresión lineal fueron aceptados como amortiguadores de la ansiedad con 10 de las 24 fortalezas de carácter (VIA-120) mostrando una regresión inversa para la ansiedad global (ASI3) en los prejubilados y jubilados tanto hombres como mujeres con: Amplitud de criterio, creatividad, curiosidad, Energía, Valor, Inteligencia social, Liderazgo, Autocontrol, Prudencia y Esperanza. Se encontró una diferencia significativa entre grupos de hombres y mujeres prejubilados y jubilados de fortalezas de carácter en función amortiguadora; para los hombres jubilados se encontró que las fortalezas de carácter solo se relacionan con el bajo nivel de ansiedad global, social y cognitiva y ninguna FC para ansiedad física, mientras que para las mujeres prejubiladas y jubiladas las fortalezas de carácter funcionan como amortiguadores para la ansiedad global, social, cognitiva y física.

En Hombres prejubilados y jubilados las FC amortiguadoras de mayor a menor vinculación para la ansiedad global fueron: Valor, Energía, Esperanza y prudencia; para la ansiedad social las FC amortiguadoras de mayor a menor vinculación son: Prudencia, Valor, Esperanza y Energía; para la ansiedad cognitiva las FC amortiguadoras de mayor a menor vinculación son: Valor, Energía, Autocontrol, Esperanza y creatividad. Para las mujeres prejubiladas y jubiladas las FC amortiguadoras para la ansiedad global de mayor a menor vinculación son: Liderazgo, Inteligencia social, Autocontrol, Amplitud de criterio, Creatividad, Energía y Curiosidad; para la ansiedad física las FC amortiguadoras de mayor a menor vinculación son: Liderazgo, Inteligencia social, Amplitud de criterio, Energía, Autocontrol y Creatividad; para la ansiedad social las FC amortiguadoras de mayor a menor vinculación son: Liderazgo, Inteligencia social, Autocontrol, Curiosidad, Creatividad y energía; y para la ansiedad cognitiva las FC amortiguadoras de mayor a menor vinculación son: Liderazgo, Amplitud de criterio, Inteligencia social, Creatividad, Autocontrol y Energía.

Los prejubilados y jubilados que manifestaban un balance emocional también manifestaban menores niveles de ansiedad esto mostrado con la regresión línea inversa, tanto hombres como mujeres prejubilados y jubilados manifestaron la FC de Autocontrol para mantener un balance emocional.

Las FC vinculadas a un perfil de Auto realización en hombre y mujeres prejubilados y jubilados de mayor a menor relación fueron: Liderazgo, Esperanza, Energía, Creatividad, Curiosidad y Autocontrol.

## Capítulo V. Discusión

Los estudios sobre las fortalezas de Carácter así como las investigaciones sobre el balance emocional, tienen una connotación de actualidad, el enfoque en los aspectos positivos individuales más allá de la fijación del porqué se suscitan los factores negativos de la vida humana, brinda una perspectiva novedosa y fresca, pero sobre todo de esperanza, que es posible dirigir hacia la satisfacción, bienestar y calidad de vida.

Los estudios sobre las fortalezas de carácter han demostrado ser importantes, pues los resultados son base para futuras investigaciones, Morales (2014) realizó una recopilación de estudios de Gable y Haidt (2005); Peterson, Ruch, Beermann, Park y Seligman (2007); Peterson Stephens, Park, lee y Seligman (2010); donde se relacionaron a las fortalezas de carácter con beneficios salugénicos, donde los resultados obtenidos en ellas demostraron asociación con: buenas vidas, crecimiento personal, bienestar, satisfacción con el trabajo y logro de metas.

Retomando los resultados de estos estudios se obtienen las *Key Strengths* término para la categorización de las principales 5 fortalezas asociadas en diferentes estudios a la satisfacción con la vida que son: curiosidad, gratitud, esperanza, amor y energía. En la investigación sobre las fortalezas de carácter como amortiguadores para la ansiedad en Prejubilados y Jubilados mexicanos coincide en dos de las principales fortalezas la Curiosidad y la esperanza.

Algunos estudios sobre las fortalezas de carácter que se han abordado en adultos en edad media y tardía son los siguientes:

Zarvarce (2011) abordo las fortalezas de carácter características con relación a estilos de apego en una muestra de 77 adultos venezolanos en edad media utilizando el cuestionario VIA (Values in Action) de Peterson y Seligman 2001 arrojando resultados

como las cinco fortalezas más seleccionadas fueron: Justicia, Gratitud, Amabilidad y Generosidad, Creatividad, Honestidad, Trabajo en equipo; también encontró diferencias significativas entre hombres y mujeres, puntuando mayormente a Espiritualidad y Gratitud en mujeres; y en Amor en hombres, mientras que la fortaleza menos puntuada para ambos sexos fue el Autocontrol; la investigación sobre las fortalezas amortiguadoras para la ansiedad en prejubilados y jubilados mexicanos difiere bastante tanto en la totalidad de la muestra como para la puntuación diferencial entre hombres y mujeres; comparten la puntuación en Creatividad, sin embargo, para mujeres puntúa mayormente el liderazgo, inteligencia social, amplitud de criterio, y no coincide con espiritualidad y gratitud en mujeres mayores venezolanas, también se ve diferencia en hombres prejubilados y jubilados mexicanos, que puntúan mayormente en valor, energía y esperanza mientras que los hombres venezolanos puntúan mayormente en amor, es también notoria la diferencia entre los venezolanos y mexicanos en la fortaleza de carácter de autocontrol menormente puntuada en la población venezolana, pues el autocontrol resultó ser la fortaleza de carácter que está relacionada directamente para un balance emocional en mexicanos de edad adulta. Aspinwal y Staudinger en el 2003 menciona los riesgos que se deben tomar en cuenta al momento de realizar una investigación sobre las fortalezas de carácter, “1) evitar utilizar los resultados sobre de carácter moral para prescribir; 2) existe la posibilidad de que las situaciones y los contextos que funcionen como fortalezas en un ambiente puede ser debilidades en otro; y 3) No todo lo positivo es bueno, todas las creencias, características y experiencias positivas están vinculadas a resultados benignos”. (Consentino, 2009, 70-71)

En esta investigación se pueden decir que la probabilidad de riesgo se redujo para los mencionados por Aspinwal y Staudinger, en el riesgo 1) los caracteres morales aquí obtenidos no son un decálogo que se dicte a seguir como modelo de comportamiento, más

bien son un parte aguas de estudio hacia los aspectos positivos que se puede mejorar de manera individual, y así como estas características son individuales, también lo son las mejoras a las que se les inyectará ese aspecto muy personal. Para el riesgo 2) Las fortalezas de carácter encontradas con relación inversa a la ansiedad en prejubilados y jubilados mexicanos puedan no ser amortiguadores para la ansiedad en adolescentes, adultos medios, en otra cultura, nacionalidad, etc.

Y como tercer riesgo, las fortalezas de carácter que resultaron ser positivas en esta investigación fueron específicamente estudiadas en hombres y mujeres de edad adulta tardía prejubiladas y jubiladas que no se encuentra laborando por lo tanto los beneficios encontrados de relación negativa a la ansiedad son en especificidad en esta población.

En esta investigación no es comprobable la relación directa con la satisfacción con la vida, el bienestar que percibe de ella ni la calidad de vida, pero si da el camino para poder investigar sobre estos aspectos; la presente investigación y sus resultados pueden ser utilizadas para realizar una intervención preventiva, que como señalan Meyers y Nastasy desde 1999 (citado en Contreras y Esguerra, 2006) esta modifica y desarrolla los aspectos positivos ya identificados, en este caso las fortalezas de carácter de: amplitud de criterio, creatividad, curiosidad, energía, valor, inteligencia social, liderazgo, autocontrol, prudencia y esperanza serán las cualidades y habilidades a fortalecer que promuevan un manejo exitoso de las dificultades presentes y futuras en específico de los prejubilados y jubilados mexicanos .

## **Capítulo VI. Conclusiones**

En este estudio se afirma la hipótesis descriptiva: “Las fortalezas de carácter y el balance emocional servirán como amortiguador para la ansiedad en prejubilados y

jubilados” y se descarta la Hipótesis nula “El nivel bajo de ansiedad no se asocia con ninguna de las fortalezas de carácter ni el balance emocional” pues como se apreció en los resultados 10 de las 24 fortalezas de carácter están vinculadas significativamente al bajo nivel de ansiedad.

La limitante de prescribir las fortalezas de carácter resultantes como un decálogo moral de comportamiento, no exime de que se puedan utilizar para diseñar una intervención de práctica dirigida a mejorar de manera técnica pero también personal, cada una de las fortalezas que sirven como amortiguadores para la ansiedad en adultos que afrontan la crisis de la adultez tardía y la jubilación.

La posibilidad de integrar el diseño de intervención hacia la mejora de estas fortalezas amortiguadoras en los lugares donde se recabaron los datos base es posible, ya que se realizó en un centro de esparcimiento donde los jubilados asisten a realizar actividades recreativas y están interesadas en su cuidado y desarrollo, para futuras investigaciones queda abierto el poder realizar un estudio longitudinal, tras la implementación de la intervención.

| <b>Tabla</b> | <b>Título de tabla</b>  |
|--------------|---|
| Tabla 1      | <i>Clasificación de virtudes y sus fortalezas de Peterson y Seligman.</i>   |
| Tabla 2      | <i>Perfiles de afecto resultantes del cuestionario PANAS18 Tetra modelo de Schütz, Sailer, Nima, Rosenberg, Anderson, Archer y Garcia.</i>  |
| Tabla 3      | <i>Clasificación y características de los perfiles de afecto</i>  |
| Tabla 4      | <i>Parámetros en la muestra total de Prejubilados y jubilados con los modelos de regresión lineal entre las 10 fortalezas de carácter vinculadas resultantes y los indicadores de ansiedad.</i> |
| Tabla 5      | <i>Parámetros con el modelo de regresión lineal entre las fortalezas de carácter vinculadas al nivel bajo de ansiedad global</i>  |
| Tabla 6      | <i>Parámetros con los modelos de regresión lineal entre las fortalezas de carácter vinculadas al nivel bajo de ansiedad social.</i>   |
| Tabla 7      | <i>Parámetros con los modelos de regresión lineal entre las fortalezas de carácter vinculadas al nivel bajo de ansiedad cognitiva.</i>  |
| Tabla 8      | <i>Parámetros con modelo de regresión lineal entre las fortalezas de carácter vinculadas al nivel bajo de ansiedad global en Mujeres prejubiladas y jubiladas</i>                               |
| Tabla 9      | <i>Parámetros con modelo de regresión lineal entre las fortalezas de carácter vinculadas al nivel bajo de ansiedad física en Mujeres prejubiladas y jubiladas.</i>                              |
| Tabla 10     | <i>Parámetros con modelo de regresión lineal entre las fortalezas de carácter vinculadas al nivel bajo de ansiedad social en Mujeres prejubiladas y jubiladas.</i>                              |
| Tabla 11     | <i>Parámetros del modelo de regresión lineal entre las fortalezas de carácter resultantes y los indicadores de ansiedad cognitiva en mujeres prejubiladas y jubiladas.</i>                      |

### Referencias

1. Alpízar, W. (2005). Revista Enfermería Actual Costa Rica. Hacia la construcción del concepto integral de Adultez. <file:///C:/Users/valaud026/Downloads/Dialnet-HaciaLaConstruccionDelConceptoIntegralDeAdultez-8300583.pdf>
2. Alves, R. (2014). Desidades temas sobresalientes. La importancia del trabajo en la transición hacia la vida adulta. [http://pepsic.bvsalud.org/pdf/desi/v4/es\\_n4a03.pdf](http://pepsic.bvsalud.org/pdf/desi/v4/es_n4a03.pdf)
3. Alvízar, I. (2011). Revista de la facultad de ciencias sociales Universidad Nacional. Jubilación y calidad de vida en la edad adulta mayor. 31 (42) 15.26. <https://repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/18500/Jubilaci%C3%B3n%20y%20calidad%20de%20vida%20en%20la%20edad%20adulta%20mayor.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. Chiesa, R., & Sarchelli, G. (2008). Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones. Prepararse para la jubilación: el papel del apoyo social en la gestión de la ansiedad. 24(3). [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1576-59622008000300006#:~:text=Fletcher%20y%20Hansson%20\(1991\)%2C,la%20inminente%20jubilaci%C3%B3n%E2%80%9D%20\(p.](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1576-59622008000300006#:~:text=Fletcher%20y%20Hansson%20(1991)%2C,la%20inminente%20jubilaci%C3%B3n%E2%80%9D%20(p.)
5. Consentino, A. (2009). Revista Psicodebate 10. Psicología, cultura y Sociedad. Evaluación de las Virtudes y Fortalezas Humanas en Población de Habla Hispana 53-71. [http://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/580/10Psico\\_03.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.palermo.edu/dspace/bitstream/handle/10226/580/10Psico_03.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
6. Contreras, F. Y Esguerra, G. (2006). Revista Diversitas: Perspectivas psicológicas. Psicología positiva na nueva perspectiva e psicología. 2(2). 311-319. <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v2n2/v2n2a11.pdf>
7. Cruz, R. (2011) Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación. Retiro Laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad. 11(1).1-28. <https://www.redalyc.org/pdf/447/44718060016.pdf>
8. Enrique, G. (2009). Emociones Positivas, Psicología Positiva y Bienestar. Universidad UNED. <https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/677323/Emociones+positivas%20%20psicolog%C3%ADa+positiva+y+bienestar.+Enrique+G++Fern%C3%A1ndez-Abascal.pdf>
9. García, E. (2009). La jubilación y su relación con padecimientos de ansiedad y depresión en personas de 60 a 70 años que asisten al centro de atención medica integral para pensionados (C.AM.I.P) (Informe final de investigación). Universidad de San Carlos Guatemala. <http://www.repositorio.usac.edu.gt/12631/1/13%20T%281746%29.pdf>
10. Hernández, M., Álvarez, M., Díaz, D. y Galán, S. (2017). Revista de Antropología, Ciencias de la comunicación, y de la información, Filosofía, Lingüística y Simbiótica, Problemas del desarrollo la ciencia y la tecnología. Perfiles de afecto



- emocional y su relación con equidad de género y salud en mexicanos.84.  
<file:///C:/Users/valaud026/Downloads/Dialnet-PerfilesDeAfectoEmocionalYSuRelacionConEquidadDeGe-6402383.pdf>
11. Hernández-Pozo, M. R., Álvarez-Gasca, M. A., Romo-González, T., Barahona-Torres, J. I., Gallegos-Guajardo, J., López-Walle, J. M., Oliva-Mendoza, F. J., Meza-Peña, C., H., T., Takayanagui-García, E., Díaz-Soto, D. M., Góngora-Coronado, E. A., González-Beltrán, L. F., Galán-Cuevas, S., Naranjo-Lázaro, J. G., Pérez-Álvarez, F. D., Montaña-Arvizu, C., & González-Pérez, R. (2023). Índice de positividad/negatividad en población Mexicana y su relación con precursores de obesidad. Manuscrito sometido a dictamen para su publicación.
  12. Hernández-Pozo, M., Ruch, W., Álvarez-Gasca, M., Barahona, I., Martínez-Martí, M., Romo-González, T., López-Walle, J., Meza-Peña, C., Gallegos-Guajardo, J., Góngora-Coronado, E., Leyva-Tino, A., Oliva-Mendoza, F., González-Beltrán, L., González-Ochoa, R., Muñoz-López, M.A. (2023). Gender differences in character strengths profiles in Mexico based on the values in action Inventory of strengths (VIA\_IS). Paper in preparation.
  13. INEGI. (2021). Presenta INEGI resultados de la primera encuesta nacional de bienestar autor reportados (ENBIARE) 2021. [https://www.b.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE\\_2021.pdf](https://www.b.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2021/EstSociodemo/ENBIARE_2021.pdf)
  14. Lombardo, Enrique y Pantusa (2013). Regulación emocional a lo largo del ciclo vital. El balance emocional en la vejez. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.aacademica.org/000-054/339.pdf>
  15. Lozna, N. (2022).Moral Victoriana: Características de la Moral de Inglaterra en la época Victoriana. CincoNoticias. <https://www.cinconoticias.com/moral-victoriana/>
  16. Merino, T., & Elvira, M. (2011). International Journal of Developed and Educational Psychology. Aproximaciones actuales en la investigación sobre la jubilación. 4(1). 85-90. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832331008.pdf>
  17. Meza, C. Hernández, M., Álvarez, M., Rodríguez, C., Romo, T. López, J., Gallego, J., Castor, C., Góngora, E., González, R. (2021). Revista Acta de investigación Psicológica. Perfiles del Afecto en la Predicción de la Depresión en dos Grupos de Población Mexicana. 11(3). Pp.99-114. <https://www.scielo.org.mx/pdf/aip/v11n3/2007-4719-aip-11-03-99.pdf>
  18. Meza, M., & Villalobos, E. (2008). Educación y Educadores. La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa.11 (2). [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-12942008000200011](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942008000200011)

19. Morales, F. (2014) Las Fortalezas de Carácter y las virtudes a los largo del ciclo vital Adulto. Una revisión de antecedentes. En Cervone, N. XXI Jornadas de Investigación. Simposio llevado a cabo en VI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. Buenos Aires, Argentina.Pp.66-69.  
[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/36029658/Carretero\\_2014\\_Memoria\\_del\\_VI\\_Congreso\\_Internacional\\_UBA-libre.pdf?1419472192=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLOS\\_PRIMEROS\\_ENCUENTROS\\_INTERSUBJETIVOS.pdf&Expires=1684304867&Signature=LXHPqbEo5SuW0sHM~n1tkH-d9H0gr74P7iCFpzCEDmsElnyh9p5EabZlZA28qbxRqCk0pFX8gGoBziOUWHiTuvpUjcBCUk5t7koe7iLkBiVUphPoB0kE0~JnWBNJOUEiOyv8oJhsLTDKCy4Kus~ryY-Of9ZP6U-CqilPyJG4EIF7D9XhGcm7nMoAb~lxGP73Tak52o-rpAvEYuhvZh10fTDwEgro8MydgOly22LeakHIx6EL1SAu6NQ8NVznnN~c4V16JyrcDJsus7Zz8z6yhCKwjHPipApZ2DUmP1v7ddNiPjL~ybU3JvxrebaUrED1GGslDRC59fUSXA4VpmtRfw &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=66](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/36029658/Carretero_2014_Memoria_del_VI_Congreso_Internacional_UBA-libre.pdf?1419472192=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DLOS_PRIMEROS_ENCUENTROS_INTERSUBJETIVOS.pdf&Expires=1684304867&Signature=LXHPqbEo5SuW0sHM~n1tkH-d9H0gr74P7iCFpzCEDmsElnyh9p5EabZlZA28qbxRqCk0pFX8gGoBziOUWHiTuvpUjcBCUk5t7koe7iLkBiVUphPoB0kE0~JnWBNJOUEiOyv8oJhsLTDKCy4Kus~ryY-Of9ZP6U-CqilPyJG4EIF7D9XhGcm7nMoAb~lxGP73Tak52o-rpAvEYuhvZh10fTDwEgro8MydgOly22LeakHIx6EL1SAu6NQ8NVznnN~c4V16JyrcDJsus7Zz8z6yhCKwjHPipApZ2DUmP1v7ddNiPjL~ybU3JvxrebaUrED1GGslDRC59fUSXA4VpmtRfw &Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA#page=66)
20. Moreno, C. (2020). Caracterización de la ansiedad en un adulto mayor jubilado en tiempos de pandemia por el COVID-19. *Revista de investigación e innovación*. 5.651-652. [file:///C:/Users/valaud026/Downloads/jlenacurio,+paper\\_41.pdf](file:///C:/Users/valaud026/Downloads/jlenacurio,+paper_41.pdf)
21. Niemiec, R. (2019). Fundamentos de la práctica basada en fortalezas. Siete conceptos fundamentales de la ciencia del carácter. Fortalezas de Carácter. Guía de intervención.(Pp.1-25). Manual moderno: México. <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25005w/Fortalezas-de-caracter-guia-de-intervencion.pdf>
22. Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2010) Adulter Media. En desarrollo Humano. (pp. 516-516). México: Mc Graw Hill. [http://metabase.uaem.mx/bitstream/handle/123456789/617/adulter\\_media.pdf?sequence=1](http://metabase.uaem.mx/bitstream/handle/123456789/617/adulter_media.pdf?sequence=1)
23. Park, N, Peterson, C., & Seligman, M. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 23, 5, 603-619.
24. Sánchez, A. & Morales, M.(2018). Derechos de las personas pensionadas y jubiladas: Colección de nuestros derechos. Instituto de estudios históricos de las Revoluciones de México. Universidad Nacional Autónoma de México. <file:///C:/Users/valaud026/Downloads/derechos-de-las-personas-pensionados-y-jubiladas-coleccion-nuestros-derechos-unam-inehrm.pdf>
25. Sánchez, C. (2014). Revisión teórica sobre el estudio de las fortalezas humanas en diferentes etapas evolutivas. (Trabajo fin de grado).Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. [https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/955/1/TFG\\_S%C3%A1nchezFuentes%2CCristina.pdf](https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/955/1/TFG_S%C3%A1nchezFuentes%2CCristina.pdf)

26. Sandín, B., Valiente, R., Chorot, P. y Santed, M. (2005). Revista Psicothema. Propiedades Psicométricas del índice de la senilidad a la ansiedad.3. Pp.478-483. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72717319.pdf>
27. Schutz, E., Sailer, U. Nima, A. A., Rosenberg, P., Anderson-Arnten, A.C., Archer, T., &
  - a. Garcia, D. (2013). The affective profiles in the USA; happiness, depression, life
  - b. satisfaction and happiness-increasing strategies. PeerJ1, e156, 1-19. Available via <http://dx.doi.org/10.7717/peerj.156>
28. Suppa, G. (2015). Fortalezas de Carácter, Resiliencia y Estrategias de Afrontamiento, predicen la Satisfacción con la Vida, el Crecimiento Postraumático, y el Malestar Psicológico en personas expuestas a un terremoto.(tesis de doctorado). <https://enlinea.iztacala.unam.mx/resources/docs/David%20Enriquez%2C%20Manual%20de%20especificaciones%20para%20elaborar%20un%20trabajo%20de%20investigaci%C3%B3n%20bajo%20los%20lineamientos%20de%20la%20American%20Psychological%20Association%20%28APA%29.pdf>
29. Ramos, P., Hernandez, M. y Álvarez, M. (2019). El Afecto Emocional en pacientes diabéticos mexicanos. Revista Tesis Psicológica. 14(1) 10-28. <file:///C:/Users/valaud026/Downloads/931-Texto%20del%20art%C3%ADculo-2783-1-10-20200923.pdf>
30. Robles, R. y Páez, F. (2003). Estudio Sobre La Traducción Al español Las Propiedades Psicométricas De La Escala De Afecto Positivo Y Negativo (PANAS). Revista Salud Mental. 26 (1). 69-75. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2003/sam031h.pdf>
31. Rodríguez, M., Baquero, V., Pineda, M. Suarez, C. y Camacho, C. (2021). Evaluación de fortalezas de carácter mediante el VIA-IS: una revisión sistemática. (tesis especialidad psicológica) Universidad El Bosque, Colombia. [https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/6325/Rodr%c3%adguez\\_Quintero\\_Mayra\\_Alejandra\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unbosque.edu.co/bitstream/handle/20.500.12495/6325/Rodr%c3%adguez_Quintero_Mayra_Alejandra_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
32. Vega, A. (2013). Comprensión de las emociones secundarias. [tesis de grado de educación primaria, Universidad de Valladolid].Repositorio Documental. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/3927>
33. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegan, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. Journal of Personality and Social Psychology, 54(6), 1063–1070.
34. Zavarce, P. (2011). Bienestar Psicológico y Fortalezas de Carácter en adultos con estilo de Apego Seguro e Inseguro. (Tesis de maestría) <http://saber.ucv.ve/bitstream/10872/3646/1/T026800003868-0-33ZavarcePura-000.pdf>

### **Bibliografía**

1. Fernández, O., Jiménez, B., Alfonso, R., Sabina, D., & Cruz, R. (2012). Revista electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos. Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. 10(5). <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v10n5/ms19510.pdf>
2. Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2006). Metodología de la investigación. México: McGraw-Hill.
3. Jiménez, M. (2016). Revista Puertorriqueña de psicología. Las fortalezas de carácter como estrategia de afrontamiento en tiempos de COVID-19. 32(2).278-291. <file:///C:/Users/valaud026/Downloads/Dialnet-LasFortalezasDeCaracterComoEstrategiaDeAfrontamien-8256142.pdf>
4. Lizaso, I., Sánchez, M., & Reizabal, L. (2008). Factores psicológicos y salud asociados con un nuevo perfil de jubilados. Revista de psicología del trabajo y de las organizaciones. 24(3). <https://scielo.isciii.es/pdf/rpto/v24n3/v24n3a03.pdf>
5. Padrós, F., Soriano, C. Y Navarro, G. (2012). Revista Interdisciplinaria. Afecto Positivo y Negativo: ¿Una dimensión bipolar o dos dimensiones unipolares independientes?- 29(1). 151-164. <http://www.scielo.org.ar/pdf/interd/v29n1/v29n1a09.pdf>
6. Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Selección de la muestra. En metodología de la Investigación. Pp.170-191. Mc Graw Hill. [http://metabase.uaem.mx/xmlui/bitstream/handle/123456789/2776/506\\_6.pdf](http://metabase.uaem.mx/xmlui/bitstream/handle/123456789/2776/506_6.pdf)
7. Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas Cuantitativa, cualitativa y Mixta. Pp. 4-10. Mc Graw Hill: México. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=5A2QDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=metodolog%C3%ADa+de+la+investigacion+sampieri&ots=Tj\\_dWQ1pI3&sig=t3f65RVNxeraFBO1p6ejp1G1HiE#v=onepage&q&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=5A2QDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=metodolog%C3%ADa+de+la+investigacion+sampieri&ots=Tj_dWQ1pI3&sig=t3f65RVNxeraFBO1p6ejp1G1HiE#v=onepage&q&f=false)
8. Vázquez, I. (2005). Tipos de Estudio y Métodos de Investigación. Gestipolis. <https://nodo.ugto.mx/wp-content/uploads/2016/05/Tipos-de-estudio-y-m%C3%A9todos-de-investigaci%C3%B3n.pdf>

# A N E X O S

## Anexo 1

Cuestionario ASI3-18 Sensibilidad a la ansiedad de Sandin, Valiente, Chorot y Santed (2017) en versión de Hernandez, Alvarado, Espinosa, Barahona, Arenas, Soriano, Hernandez, Govea, Gonzalez, Robles, Lopez, Salazar y Bobadilla (2023).

### ASI3-18

Para cada pregunta tache la celdilla que corresponda al número del 0 al 4, que mejor refleje tu experiencia con lo que se indica en cada enunciado. Si algo de lo que se dice no lo has sentido o experimentado nunca (por ejemplo: desmayarse en público), contesta como crees que te sentirías si realmente te hubiera ocurrido.

Responde a todos los enunciados teniendo en cuenta la siguiente valoración:

|                          |              |               |            |                    |
|--------------------------|--------------|---------------|------------|--------------------|
| 0<br>Nada o<br>casi nada | 1<br>un poco | 2<br>Bastante | 3<br>Mucho | 4<br>Muchísim<br>o |
|--------------------------|--------------|---------------|------------|--------------------|

| Enunciados   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|---|---|---|
| <b>1. Para mí es importante no dar la impresión de estar nervioso/a.</b>   |   |   |   |   |   |
| <b>2. Cuando no puedo mantener mi mente concentrada en una tarea, siento la preocupación de que podría estar volviéndome loco/a.</b> |   |   |   |   |   |
| <b>3. Me asusto cuando mi corazón late de forma rápida.</b>  |   |   |   |   |   |
| <b>4. Cuando siento malestar en el estómago, me preocupa estar seriamente enfermo/a.</b>   |   |   |   |   |   |
| <b>5. Me asusto cuando soy incapaz de mantener mi mente concentrada en una tarea.</b>  |   |   |   |   |   |
| <b>6. Cuando tiemblo en presencia de otras personas, me da miedo lo que puedan pensar de mí.</b>                                     |   |   |   |   |   |
| <b>7. Cuando siento opresión en el pecho, me asusta no poder respirar bien.</b>  |   |   |   |   |   |
| <b>8. Cuando siento dolor en el pecho, me preocupa que vaya a darme un ataque cardiaco.</b>  |   |   |   |   |   |
| <b>9. Me preocupa que otras personas noten mi ansiedad.</b>  |   |   |   |   |   |
| <b>10. Cuando tengo la sensación de que las cosas no son reales, me preocupa que pueda estar mentalmente enfermo/a.</b>              |   |   |   |   |   |
| <b>11. Tengo miedo a sonrojarme delante de la gente.</b>   |   |   |   |   |   |

|   |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|
| <b>12. Cuando noto que mi corazón da un salto o late de forma irregular, me preocupa que algo grave me esté ocurriendo.</b> |  |  |  |  |  |
| <b>13. Cuando comienzo a sudar en una situación social, me da miedo que la gente piense negativamente de mí.</b>            |  |  |  |  |  |
| <b>14. Cuando mis pensamientos parecen acelerarse, me preocupa que pueda volverme loco/a.</b>                               |  |  |  |  |  |
| <b>15. Cuando siento opresión en la garganta, me preocupa que pueda atragantarme y morir.</b>                               |  |  |  |  |  |
| <b>16. Cuando se me dificulta pensar con claridad, me preocupa que me esté ocurriendo algo grave.</b>                       |  |  |  |  |  |
| <b>17. Para mí sería horrible desmayarme en público.</b>  |  |  |  |  |  |
| <b>18. Cuando mi mente se queda en blanco, me preocupa que me esté ocurriendo algo terriblemente malo.</b>                  |  |  |  |  |  |

## Anexo 2

Cuestionario PANAS 18 Positive Affect Negative Affect Survey de Watson, Clark y Tellegan (1988), en versión de Hernandez, Álvarez, Romo, Barahona, Gallegos, Lopez, Oliva, Meza, Takayanagui, Díaz, Góngora, Gonzalez, Galán, Naranjo, Perez, Montaña y Gonzalez (2023),

### PANAS 18

Esta escala consiste de palabras que describen diferentes estados de ánimo y emociones. Lea cada una y seleccione la opción de respuesta que indique en qué medida se siente usted así en promedio.

- 1 – Muy ligeramente o casi nada
- 2 - Un poco
- 3 - Moderadamente
- 4 - Bastante
- 5 - Extremadamente

|                 |   |   |   |   |   |
|-----------------|---|---|---|---|---|
| 1. Estresado    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Alborotado   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Molesto      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Fuerte       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Culpable     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Asustado     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Hostil       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Entusiasta   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Orgullosa    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Irritable   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Alerta      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Avergonzado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Inspirado   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Nervioso    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Determinado | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. Atento      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Activo      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Temeroso    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |